



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

LA EXPRESIÓN CORPORAL EN CUARTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL ALFABETO EXPRESIVO.

TRABAJO FIN DE GRADO EN
EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORA: ALBA DIEZ REBOLLEDO

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia, Febrero 2018



RESUMEN

Este TFG estudia la importancia de la Expresión Corporal. Se centra en la iniciación a la expresión y reconocimiento de sentimientos y emociones en Educación Primaria. Todo ello, sirve como guía para: introducir y acercar al lector al ámbito de la Expresión Corporal y aclarar conceptos esenciales para comprender todo lo que conlleva el proceso expresivo y evolutivo del niño. También, se prestará especial atención a la comunicación no verbal y la expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, lo cual posee un gran valor durante todo el desarrollo pedagógico, además de ser parte fundamental en las relaciones que se establecen con el resto de la sociedad. Gracias a la propuesta de intervención, el alumnado se iniciará en este ámbito, pudiendo experimentar con su propio cuerpo y así descubrir las posibilidades comunicativas que este les ofrece, comprendiendo la importancia de la comunicación no verbal.

Palabras clave: Expresión corporal, emociones, sentimientos, comunicación no verbal, cuerpo, Educación Física, Alfabeto Expresivo.

ABSTRACT

This TFG studies the importance of body language. It focuses on the introduction to the expression and recognition of feelings and emotions of Primary Education. All of this, are used as a guide to introduce and approach the reader into the field of the body language as well as to clarify essential concepts that have importance in understanding what is related to expressive and evolutionary child process. It will also focus on the non verbal communication and expression of emotions and feelings throughout the whole educational development, as well as being a fundamental part in the relationships which are established with the rest of society. Thanks to the first guides presented in the proposed intervention, students can start in this area and experiment with their own body. All in one this will enable them to discover the communicative possibilities the are offered and understand the importance of non verbal communication.

Key words: Body Expression, emotions, feeling, non-verbal communication, body, Physical Education, Expressive Alphabet.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
4.1 Acercándonos al concepto de Expresión Corporal	9
4.2 La expresión corporal en Educación Primaria	11
4.3 Sentimientos y emociones	13
4.4 Elementos de la expresión corporal	15
4.4.1 La comunicación no verbal	15
4.4.2 Elementos básicos de la comunicación.	18
4.4.3 El cuerpo y los gestos.	20
4.4.4 Cómo expresamos las emociones.	21
4.5 Acercándonos al Alfabeto Expresivo	23
4.6 Características mayoritarias que aparecen en niños de edades entre 9 y 11 años.	25
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	27
5.1. Desarrollo de la propuesta de intervención	29
5.1.1. Título	29
5.1.2. Localización dentro del currículum	29
5.1.3. Temporalización y estructuración	30
5.1.4. Contexto	31
5.1.5. Objetivos de la propuesta de intervención	31
5.1.6. Contenidos	32
5.1.7. Relación con las competencias básicas	35
5.1.8. Desarrollo de las sesiones	36
5.1.9. Evaluación	49
6. CONCLUSIONES	51
7. BIBLIOGRAFÍA	54
8. ANEXOS	59

1. INTRODUCCIÓN

Durante estos cuatro años de carrera correspondientes al Grado en Educación primaria, como cierre de esta etapa universitaria, llevo a cabo la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

Según el Real Decreto 1393/2007 de 29 de Octubre, establece como objetivo fundamental del título: *‘Formar profesionales con capacidad para la atención educativa al alumnado de Educación Primaria y para la elaboración y seguimiento de la propuesta pedagógica a la que hace referencia el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación para impartir la etapa educativa de Educación Primaria’*. Tras este periodo de formación universitario, tenemos que tener muy clara nuestra labor como docentes, debemos ser capaces de atender a nuestros alumnos adecuando nuestra acción a sus necesidades, facilitándoles los aprendizajes indispensables para su desarrollo integral durante toda la Educación Primaria y las posteriores etapas educativas.

Basándome en la opinión de diferentes profesionales especialistas en este campo, el Trabajo de Fin de Grado que a continuación se presenta, muestra la importancia de la Expresión Corporal como forma de atención educativa y descubrimiento corporal y expresivo. Para ello, se va a llevar a cabo una propuesta de intervención a partir de una Unidad Didáctica en el área de Educación Física tratando de iniciar e introducir al alumnado en el Alfabeto Expresivo y el ámbito emocional. El contenido de la fundamentación teórica, está destinado a la comprensión del concepto Expresión Corporal, la importancia de esta y los aspectos más relevantes que están presentes durante el proceso comunicativo: el lenguaje corporal, los gestos, distancias o movimientos. Este apartado, se ve enriquecido gracias a la documentación llevada a cabo mediante la lectura de libros y artículos de varios autores del campo de la Expresión Corporal siendo tales como: Patricia Stokoe, Rafael Bisquerra, Kiki Ruano, Marta Castañer, Tomás Motos o Begoña Learreta entre otros.

El marco teórico, se sustenta en el currículo de Educación Primaria y en las características propias del alumnado sobre el que se centra la propuesta de intervención, alumnos con edades comprendidas entre los 9 y los 11 años. El último apartado de este centra su atención en el Alfabeto Expresivo. En él se explicará en qué consiste, mientras

que en la propuesta de intervención, el alumnado tomará contacto con este método mediante la puesta en práctica de diversas actividades.

Tras haber introducido al lector en: el mundo de la comunicación no verbal, las emociones, los sentimientos, los factores que intervienen en el proceso comunicativo-expresivo y el Alfabeto Expresivo, se presenta la propuesta de intervención fundamentada en el mismo tema: “Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo y el Alfabeto Expresivo”. Finalmente aparecerán las conclusiones a las que he podido llegar tras su realización. Con todo ello se pretende acercar al lector al mundo expresivo, en concreto al mundo emocional y el descubrimiento y asentamiento del concepto Alfabeto Expresivo.

2. OBJETIVOS

Habiendo esclarecido el núcleo temático de mi trabajo, a continuación se reflejan los objetivos que pretendo alcanzar durante el proceso de elaboración, reflexión y análisis de este TFG:

- Conocer los elementos más relevantes para la comprensión de la Expresión Corporal y el proceso de comunicación no verbal.
- Establecer una relación entre los elementos que intervienen en el proceso comunicativo a través del cuerpo y las necesidades del alumnado en esas edades.
- Hacer uso de la Expresión Corporal como medio de: comunicación, autoconocimiento y conocimiento de los demás.
- Concienciar al alumnado de la importancia de la Expresión Corporal, la expresión de sentimientos y su vínculo que se establece en nuestra vida cotidiana.
- Diseñar y planificar una propuesta didáctica acorde a la Expresión Corporal centrada en el Alfabeto Expresivo.
- Dotar de información a los lectores sobre el Alfabeto Expresivo, sus características y aplicaciones en el área de Educación Física.
- Estudiar y analizar el Alfabeto Expresivo y su aplicación en el área de Educación Física.

3. JUSTIFICACIÓN

Una de las razones por la que he decidido centrar la línea de trabajo en la Expresión Corporal, concretamente en expresión de las emociones y sentimientos a través de lo corporal, es porque considero que es algo fundamental tanto para el desarrollo psicológico como cognitivo del niño y así poder alcanzar esa autonomía a la hora de reconocer e interpretar todos esos mensajes que les llegan de su entorno en los que el lenguaje no verbal juega un papel fundamental, mientras que al docente le permite conocer lo que sus alumnos no dicen con las palabras.

Tras haber cursado estos cuatro años de carrera y haber realizado la mención en Educación Física, otro de los motivos que me ha llevado a realizar este trabajo, es el interés que despertaron en mí asignaturas como de Potencial Educativo de lo Corporal o Expresión Corporal. Haber cursado Potencial Educativo de lo Corporal hizo que despertase en mí esa curiosidad por centrarme más en los aspectos corporales y la forma en la que se trabajan en la escuela, y por supuesto la importancia que tienen en el desarrollo del niño y la necesidad de comprender todos esos mensajes que los alumnos están emitiendo continuamente con su cuerpo. En esta asignatura, pude comprobar como el cuerpo está presente durante toda la jornada escolar y la forma en la que los alumnos y los docentes se expresan sin hacer uso del lenguaje verbal enviando mucha más información que con las propias palabras. Otra de las asignaturas que tuvo gran influencia fue Expresión y Comunicación Corporal. En ella pude darme cuenta de la importancia que tiene en nuestro día a día el cuerpo, las emociones y estados de ánimo. Comprobé como nuestro cuerpo nos sirve como instrumento de aprendizaje ya que es el vehículo de transmisión de todo lo que nos ocurre en nuestro interior y el cual, por mucho que queramos controlar, siempre acaba expresando lo que nos pasa. Por ello, entender las emociones de los demás y por supuesto las propias, es algo fundamental para el desarrollo de la persona.

La elaboración de este trabajo, ha hecho que comprenda aquellos conceptos que atañen a la Expresión Corporal que aún estaban algo incompletos. También, quiero proporcionar al lector fundamentos teóricos que le sirvan para tener un mayor conocimiento de lo que es la Expresión Corporal y los diferentes elementos corporales que intervienen en el proceso expresivo-comunicativo, pero también que sirva como medio de conocimiento para ayudar al docente a reconocer con mayor facilidad los estados en los

que se encuentran los alumnos. Para lograr alcanzar ese conocimiento, es imprescindible trabajar la expresión de las emociones y sentimientos tanto en Educación Física como en otras áreas desde la infancia. Esto, ayudará al alumno en las relaciones e interacciones con el mundo que le rodea debido al mayor énfasis que se está haciendo en el uso de la inteligencia emocional. Aspectos como por ejemplo: la falta de formación en este ámbito hoy en día es cada vez menor debido a la progresiva importancia que están adquiriendo dentro de la Educación Física; los diversos estudios centrados en educación y los cursos de formación continua que se ofertan tanto a los especialistas como al resto de los docentes; o el rechazo por parte del alumnado masculino a realizar prácticas socialmente atribuidas al sexo femenino. Poco a poco se va iniciando a los alumnos desde la etapa de Educación Infantil en estas prácticas lo cual está haciendo que este pensamiento y actitudes vayan cambiando.

Por otro lado, en cuanto a las preocupaciones que son atribuidas a los especialistas en Expresión Corporal referidos a este aspecto, Ortiz (2002) propone una posible solución *“Quizá lo más urgente de cara a un reconocimiento científico de la Expresión Corporal y al asentamiento de unas bases sólidas sobre las que construir la investigación, sea la clarificación terminológica de los vocablos más usuales y la delimitación de sus contenidos y/o técnicas”*. No se trata de avanzar muy rápido o querer englobar muchos términos o técnicas, se trata de establecer unos objetivos claros y definidos, y por supuesto, que gocen de utilidad didáctica. Una vez establecidos esos objetivos, gracias a ellos y su puesta en práctica, si desde pequeños les iniciamos en ese proceso que tiene como protagonista a la Expresión Corporal, el alumnado a medida que vaya avanzando y adquiriendo los diversos conocimientos que implica este ámbito, su expresión se desarrollará y madurará poco a poco, y conseguirán un verdadero aprendizaje siendo autosuficientes para poder desarrollar su vida en sociedad comprendiendo mejor lo que sucede a su alrededor.

Para finalizar, se presenta una propuesta de Unidad Didáctica en la que los alumnos tienen la oportunidad de aprender una serie de nociones básicas que les permitan reconocer y expresar los sentimientos y emociones que se producen en momentos concretos de su vida. Todo ello desde la perspectiva de la Educación Física, puesto que las emociones están presentes a lo largo de toda la vida de los seres humanos, y por ello es necesario que todo el mundo sea capaz de identificarlas y reconocerlas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el siguiente apartado se va a tratar el concepto de Expresión Corporal haciendo un breve recorrido a través de las diferentes definiciones dadas por diversos autores que han intentado esclarecer el significado de este término. Una vez se tenga cierta idea de lo que denominamos Expresión Corporal, nos sumergiremos en el mundo de la comunicación no verbal, las emociones y sentimientos teniendo en cuenta la figura del docente, el alumnado y las ventajas que supone el trabajo y conocimiento referido al ámbito expresivo y emocional.

4.1 Acercándonos al concepto de Expresión Corporal

La expresión corporal no siempre ha tenido el mismo significado, más bien, se puede decir que diversos autores han intentado establecer una definición que abarque todas las posibilidades que el término engloba. Todavía no hay una definición exacta debido a la amplitud de ámbitos que abarca la Expresión Corporal (sobre todo se suele centrar en la danza, el teatro, la música y las artes plásticas).

Se puede decir que la Expresión Corporal no ha estado relacionada ni vinculada con la Educación Física hasta 1968, cuando se inician las llamadas “prácticas de Expresión Corporal”. A partir de esta fecha, diversos autores comienzan a buscar una definición exacta. Para Le Boulch (1978), “*La Expresión Corporal son las reacciones emocionales y efectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes en forma de traducción*”. Este autor nos transmite la idea de exteriorizar todo aquello que sentimos sin miedo alguno.

Motos, T. (1983), se refiere a la Expresión Corporal como “*Conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica*”. Con esto, hace referencia al uso del cuerpo con una clara intencionalidad comunicativa: la expresión del pensamiento a través del movimiento ofreciendo un significado a los receptores.

Para Santiago, P. (1985), “*Es la manifestación del propio cuerpo, y a través de él, de lo que el hombre es aquí y ahora y de su estilo peculiar de relación con los otros y con el mundo*”. El cuerpo nos sirve como elemento de comunicación y relación con el mundo que nos rodea y los demás. Es una herramienta básica que transmite las vivencias del sujeto. En relación con la

definición anterior, Stokoe (1986) lo define como una conducta que se encuentra presente en todos los seres humanos desde el nacimiento. Ambos autores coinciden en que es una manifestación propia del ser humano que está presente durante toda su vida influyendo en las relaciones con el resto de la sociedad.

Castañer, (2000) presenta una definición más técnica *“Toda manifestación de movimiento de nuestro cuerpo sea estática (postura) o dinámica (gesto) se puede considerar como forma de expresión”*. Rueda (2004), define el concepto desde el punto de vista educativo. Para él, la Expresión Corporal es *“El ámbito de conocimiento, como contenido de educación física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento. El cuerpo como eje globalizador e integrador es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo”*. Con esta definición, establece como pilar fundamental de la Expresión Corporal al cuerpo. Este servirá como medio de descubrimiento de las diferentes posibilidades de movimiento sirviendo de vía para la expresión y transmisión de emociones, sentimientos, pensamientos etc, dotando a este proceso de cierta creatividad.

Comparando las definiciones propuestas anteriormente, podemos observar como en la mayoría de ellas están presentes o subyacen palabras como: “expresión”, “comunicación”, “cuerpo”, “sentimientos”, “emociones” y “movimiento”. Podemos decir, que centran su atención en el cuerpo, la manera de expresar lo que se siente en cierto momento y la forma en la que lo expresamos a través de él quedando alejadas de las definiciones de carácter más deportivo. Cabe destacar que la Expresión Corporal sirve como el medio de comunicación, siendo el más antiguo y utilizado para la representación y expresión de los pensamientos, sentimientos y emociones. El concepto se ha ido construyendo gracias a las aportaciones ofrecidas por los diferentes campos de acción en los que se la ha encuadrado a lo largo de los años, como por ejemplo: Artes escénicas, Psicología, Sociología, Gimnástica, Pedagogía, Semiótica etc., lo cual ha favorecido que sea considerada como materia multidisciplinar que goza de diversidad en sus formas de aplicación, planteamientos y formas de entender este ámbito de la Educación Física. Por eso, a pesar de estar normalmente encuadrada dentro del marco de la Educación Física, este ámbito no solo se centra en los aspectos motrices, sino que también tiene efectos en el terreno social y afectivo del alumnado.

Señalando la definición que hace Miranda (1990), observamos como este autor no se centra en lo que es para él la Expresión Corporal, sino más bien nos expone la falta de congruencia y sentido de la que carecían los contenidos que conforman la Expresión Corporal y la necesidad de expresarse para cambiar la forma en la que se concibe la escuela y la enseñanza *“Cajón desastre en su contenido, porque multitud de técnicas ancestrales y de nuevo cuño forman su bagaje: ideología y filosofía vitalizadora, optimista, que confía en el hombre como ser autorrealizado que pueda abrir una nueva era , la tendencia expresiva aporta una serie de valores que pueden renovar por completo la escuela”*

Una vez comparadas las diferentes definiciones propuestas por los autores anteriormente citados, se observa esa importancia que se atribuye a la Expresión Corporal en otros ámbitos. Debido a la presencia que esta tiene en nuestra vida cotidiana, es necesario destacar el papel que desempeña el cuerpo durante todo ese proceso comunicativo. Es el instrumento de comunicación básico de los seres humanos, gracias a él podemos entender y relacionarnos con el medio que nos rodea. Como bien dice 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”*.

4.2 La expresión corporal en Educación Primaria

Comprender las propias emociones y las de los demás es algo vital para nuestro desarrollo personal y social. Para Motos, T. (1983), *“El ser humano tiene la necesidad de expresarse y comunicarse”*, por eso importante que durante la etapa de Educación Primaria los alumnos se vayan familiarizando con la Expresión Corporal, en concreto con la expresión de los sentimientos y emociones, y a su vez realizar una toma de consciencia de su esquema corporal, su estado anímico y por supuesto conocer dónde se genera toda esa energía que produce cada emoción y ser capaces de canalizar, expresar, comunicar, transmitir y empatizar con ellos mismos y con los que les rodean. En Educación Primaria, la expresión de las emociones ha sido un tema que se ha tratado con cierta reticencia. Inicialmente, se pensaba que el mundo emocional no era tan importante en la educación de los alumnos ya que se hacía más hincapié a la inteligencia humana. Cuando se habla de inteligencia humana, se piensa en el cociente intelectual olvidándose de los aspectos cognitivos. A medida que se ha avanzado en el ámbito educativo, este pensamiento ha cambiado. Hoy en

día, en las aulas, la educación también focaliza su atención en el terreno emocional, concretamente en la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un concepto utilizado por primera vez por Salovey y Mayer (1990) y se difundió con Daniel Goleman. Goleman, D. (1996) en su libro “Inteligencia Emocional” nos habla sobre ella como *“La forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”*. Es fundamental, ya que se centra en el desarrollo corporal y personal, la integración, la relación con los demás, la expresión a través del movimiento, la comunicación verbal y no verbal, etc. Podemos decir que el lenguaje corporal se expresa con una simple mirada, la gestualidad de las manos, los pies, la manera de moverse y un sin fin de actuaciones tanto voluntarias como involuntarias que nos informan de las cualidades de la personalidad de cada sujeto.

La educación física no solamente se centra en el ámbito deportivo. Con el paso de los años, se ha dedicado más tiempo a la inclusión y puesta en práctica de los contenidos de Expresión Corporal favoreciendo procesos como la investigación, exploración, descubrimiento, sensibilización, toma de conciencia, etc., frente a la automatización, repetición y perfeccionamiento de movimientos. Por eso, nuestro deber como docentes es ayudarles a conectar con la cultura artística y expresiva y contribuir en la construcción de su “Yo” expresivo. Para ello, podemos hacer que nuestros alumnos comiencen a interesarse por este ámbito usando las nuevas tecnologías como: el visionado de videos, grabaciones durante el desarrollo de las actividades, o bien mediante la asistencia a espectáculos de carácter artístico gracias a las excursiones programadas por el centro, las actividades de carácter expresivo durante las clases, las actividades extraescolares etc.. A través de la Expresión Corporal se logrará que los sujetos:

- Integren las posibilidades de expresión que ofrece el cuerpo.
- Tomen conciencia de su esquema corporal y el de los demás.
- Adquieran nociones espaciales básicas: arriba, abajo, detrás, etc.
- Expresen sus sentimientos e ideas a través de su cuerpo.

- Compartan y vivencien experiencias a través del movimiento.
- Hagan un buen uso del espacio.
- Mejoren la comunicación personal e intrapersonal, aumentando el léxico comunicativo y la gramática corporal.

Si nos centramos en los documentos oficiales, en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio p.44612-44613, se aprecia cómo se hace alusión a la importancia de la práctica y fomento de la expresión corporal: *“El alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones, además de integrar conocimientos y habilidades transversales transferibles a la vida cotidiana, [...]”*. En cuanto al RD126/2014, de 28 de febrero p. 19407, se hace alusión a la Expresión Corporal en uno de los apartados referidos a los elementos curriculares de la programación de la asignatura de Educación Física en Educación Primaria, concretamente en el quinto apartado: *“e) Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. En estas situaciones las respuestas motrices requeridas son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El uso del espacio, las calidades del movimiento [...]”*.

4.3 Sentimientos y emociones

Antes de comenzar a tratar las diferentes emociones y sentimientos, debemos tener claro qué significa cada concepto. Para ello, comenzaremos definiendo el concepto **emoción**. Se puede decir que es la respuesta concreta que se da en diferentes momentos y circunstancias en cada persona. La palabra emoción proviene del latín *“Exmovere”*, que significa *“movimiento hacia el exterior”*. Según Bach, E. y Darder, P. (2002) *“Las emociones engloban el componente fisiológico-corporal, el evaluativo-cognoscitivo y el socio-conductual, mientras tanto, el sentimiento únicamente hace referencia al proceso evaluativo cognoscitivo”*. La RAE (2005) lo define como *“Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes y otras formas de expresión”*. Vemos como la emoción es una respuesta corporal, concreta, interna, única e individual del sujeto ante un estímulo el cual se expresa a través del cuerpo.

Las **emociones** son aquellos estados de ánimo individuales que se producen en nuestro interior, es decir, cada persona lo vive, expresa y magnifica de una manera

diferente. Por ello, es necesario conocer cómo se interpretan o cuales son los principales elementos implicados en su expresión para llegar a conocerlas, interpretarlas, expresarlas e identificarlas correctamente en los otros.

Según Motos, T. (2003), el ser humano tiene **cuatro emociones básicas**: miedo, ira, tristeza y alegría. El resto se originan por una serie de combinaciones producidas entre ellas. Es muy importante diferenciarlas y ser capaces de expresarlas correctamente y a su vez ser capaces de interpretarlas cuando los demás lo expresan. Goleman (1996) apunta que el término emoción se refiere a un sentimiento, los pensamientos, estados biológicos y estados psicológicos. Por otro lado, Bisquerra, R. (2000) hace una definición más concreta de la palabra emoción *“estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Esta emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento, también denominado estímulo, puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario. Este estímulo que puede generar emociones”*. Bisquerra, R. (2000) hace una diferenciación de las emociones en cuatro grupos: **positivas, negativas, ambiguas y estéticas**. Las emociones positivas las define como agradables y se experimentan cuando se logra una meta. Las emociones negativas son desagradables y surgen cuando no conseguimos el objetivo que nos proponemos, ante una amenaza o una pérdida. Las emociones que se quedan entre las positivas y las negativas son las que denomina ambiguas. Por último, las emociones estéticas se dan cuando estamos frente a manifestaciones artísticas.

A medida que se ha ido profundizando en el estudio de las emociones, algunos autores hacen una clasificación en dos grupos: positivas o negativas. Otros, las clasifican según la influencia que tengan en nuestra vida: primarias, secundarias e instrumentales, Greenberg y Paivio (2000).

En cambio, el **sentimiento** es el desarrollo consciente de una emoción que se simboliza a través del lenguaje corporal. Es una vivencia subjetiva e individual que forma parte del estado de ánimo cada persona. Nuestro cuerpo es el reflejo de todo lo que nos ocurre en nuestro día a día, inevitablemente se expresa y habla por sí mismo aunque tratemos de controlarlo. Cada persona, tiene una forma única y personal de manifestar sus emociones a través de los gestos, el cuerpo y la voz. No todos sentimos lo mismo ni en las mismas zonas, es decir, cada sentimiento produce una energía en un determinada zona o

zonas de nuestro cuerpo. Por esta razón, es necesario que sepamos identificar las energías y canalizarlas a través él. Según Stokoe y Schächter (1994), parte de los seres humanos carecen de conciencia plena de su propio cuerpo, a excepción de cuando este les causa molestias. Por eso, es vital practicar la Expresión Corporal desde la infancia para ayudar a combatir esa sensación de desconocimiento corporal y ayudar a mejorar el conocimiento, desarrollo y control del propio cuerpo.

En cuanto a lo referido a la identificación y canalización de las energías, Abarcía Colás, F. hace referencia al cuerpo emocional. Este tipo de cuerpo, trata de identificar, canalizar y dar un uso positivo a las emociones. Es decir, nos dota de la capacidad para poder identificar las emociones, y una vez se ha reconocido, canalizarla. Cuando hablamos de canalización de las energías, estamos haciendo referencia a dejar fluir la energía en vez de intentar controlarla. Si queremos reprimirlas o controlarlas, estamos impidiendo su exteriorización y el uso que daríamos de ellas sería negativo.

Como hemos visto, las emociones son difíciles de entender y por supuesto, esto hace que sean complejas de educar. En ocasiones, se las considera un “contenido difícil” y por eso se obvia su presencia y no se les dota de la importancia y atención necesarias. Es impensable creer que las emociones son algo objetivo y correspondientes a un solo ámbito; al contrario, debemos contemplarlas como vivencias globales que están presentes en todo momento a lo largo de la vida y las cuales van evolucionando y modificándose con el paso del tiempo. Por eso, introducirlas a lo largo de la etapa de Educación Primaria puede ser beneficioso y necesario, teniendo como objetivo el autoconocimiento, ya que las emociones no son algo estanco y debido a esos cambios que se producen durante su expresión es necesario que aprendan a ser autosuficientes para lograr gestionarlas correctamente.

4.4 Elementos de la expresión corporal

4.4.1 La comunicación no verbal

En cuanto al proceso de comunicación, se puede establecer mediante dos canales: comunicación verbal si se hace uso de la palabra. Si no se hace uso de la palabra nos referimos a un proceso de comunicación no verbal en el cual, al igual que en la comunicación verbal, aparecen tres elementos fundamentales: *emisor* persona que envía el mensaje, *receptor* persona a quien va dirigido el mensaje, y el *mensaje*. En 1967, el investigador

Mehrabian, A. descompuso en porcentajes el impacto de un mensaje durante el proceso de comunicación: el 7% se refiere a la comunicación verbal, el 38% componentes vocales (tono, matices y otras características) y el 55% a las señales y gestos. Resumiendo estos datos, vemos la importancia que tiene nuestro cuerpo durante la emisión de los mensajes: aproximadamente el 35% del proceso hace referencia a la comunicación verbal, mientras que el otro 65% aproximadamente hace referencia a la comunicación no verbal.

Como punto de partida, se puede definir el concepto **comunicación no verbal** como el proceso de comunicación a través del lenguaje corporal en el cual se suprimen las palabras. Es un conjunto de signos que pueden ser expresados tanto de manera voluntaria como involuntaria, permitiendo hacerse una idea de quiénes y cómo somos al receptor. La comunicación no verbal es mucho más utilizada de lo que pensamos. Al contrario que sucede en la comunicación verbal, aparecen varios factores que hacen que la emisión y comprensión del mensaje tenga ciertos matices que favorecen a la interpretación. Birdwhistell, R. (1979) hace una clasificación los elementos que intervienen en este proceso:

- **Paralenguaje:** Aspectos no verbales de la voz. Pueden ser la vocalización, sonidos no lingüísticos, risa, llanto, pausas etc. Estas características están influenciadas por los factores biológicos psicológicos, fisiológicos, socioculturales y ocupacionales estableciendo unas diferencias que nos hace individuos únicos.

- **Proxémica:** Forma de utilizar el espacio tanto personal como social. Entendemos por espacio la distancia para hablar durante el proceso de comunicación. Según Twitchell Hall, E. (1968) podemos clasificar la distancia de actuación en:

Distancia íntima: De 10-15 cm. El sentido del tacto es la base de sustentación. Es el espacio en el que se realizan las relaciones físicas. El sujeto sólo permite que accedan personas que están emocionalmente muy cercanos a él. Dentro de esta zona se puede establecer una sub-zona denominada “*zona íntima privada*” a la cual sólo se accede mediante el contacto íntimo.

La *distancia personal* (50-75cm). Hace referencia a un espacio reducido y próximo. Es considerado como un espacio propio el cual no debe ser invadido por los demás. No permitimos que los demás accedan a él sin nuestro consentimiento. Si alguien entra en este

espacio, se produce una sensación de incomodidad. Es una especie de barrera entre la persona y los demás.

Teniendo en cuenta la amplitud del espacio, la *distancia social* (entre uno y dos metros) es aquel espacio al que dejamos que accedan los demás, es decir, depende de nosotros y la acción que queramos llevar a cabo. La persona no se siente afectada por la presencia de otros individuos. Esta es la distancia nos separa de los extraños. A un mayor espacio encontramos la *distancia pública* (De dos a ocho metros). Es la distancia máxima sobre la que tenemos el control del propio territorio. El sujeto no se siente afectado o intimidado, a esta distancia es mucho más fácil mentir con los movimientos corporales.

- **Kinesia o movimiento corporal:** Término proveniente del griego “*Kinesis*” (movimiento). Es la capacidad que tiene el ser humano para comunicarse a través de los gestos o movimientos corporales. Estas señales pueden ser específicas de cada individuo o bien pueden tener un carácter general. También pueden gozar de intencionalidad o simplemente ser expresivas. Gracias a ella podemos conocer mejor la personalidad o la actitud de la otra persona.



Figura 1. Esquema de los factores asociados a la comunicación.

4.4.2 Elementos básicos de la comunicación.

Cada parte del cuerpo posee un gran valor expresivo dependiendo la situación en la que nos encontremos. El primer elemento que podemos destacar del proceso comunicativo es **la mirada**. Es el elemento básico más importante e imprescindible en lo que se refiere a comunicación. **Los ojos** son el canal más utilizado a la hora de transmitir mensajes. **La dilatación de la pupila** por mucho que tratemos de controlarla no se llega a controlar debido a que es un movimiento involuntario. Un elemento sobre el que si se tiene control es la forma en la que miramos y su expresión. La forma en la que miramos, su potencia y su duración puede denotar, seguridad, confianza, temor, sumisión, repulsa etc.

El siguiente elemento que se analiza es **la expresión facial**. Como bien dijo el orador romano Cicerón, *“La cara es el espejo del alma y los ojos son sus intérpretes”*. En lo que se refiere a complejidad, la cara es la parte mejor diseñada del cuerpo para llevar a cabo la comunicación. Es la más diferenciada morfológicamente y la más moldeable. Por otro lado, es el reflejo de la propia persona, de cada una de las historias acontecidas a lo largo de la vida quedando retratadas y reflejadas, como si se tratase de una especie de “huellas”. Estas huellas, se han producido en algún momento concreto de nuestra vida y nos han dejado una marca corporal. Es decir, este concepto hace referencia a aquellos hechos que han dejado una cicatriz visible e incluso en otras ocasiones, una marca en la memoria. Muchas personas intentan fingir una expresión que no es acorde con su estado anímico o intentan mantenerla durante cierto tiempo siendo todos sus intentos en vano. El psicólogo Ekman, P. (1991) realizó un estudio en el que descubrió las expresiones fugaces. Son expresiones que apenas duran unas décimas de segundo, aparecen después de una acción que ha provocado ciertas emociones las cuales se expresan inconscientemente y son las que revelan los verdaderos sentimientos y emociones del sujeto. Por ejemplo: el miedo, la sorpresa, la ira, el desprecio, la tristeza, el disgusto y la felicidad. **La sonrisa** es otra parte destacable que se puede encontrar dentro del conjunto de elementos referidos a nuestra gestualidad facial. Puede ser un elemento bajo el cual se enmascaren otras emociones, pero también es el principal elemento que el sujeto utiliza para generar confianza. Es la expresión más reproducida y con diversas intencionalidades pudiendo ser un gesto pacificador, un saludo, un gesto requerido en los intercambios sociales, para suavizar un momento tenso etc.

Tras analizar varios elementos presentes en el rostro, ahora se analizarán en los **movimientos del cabeza** como un conjunto. La cabeza es el órgano principal y primordial a la hora de percibir información. Esto se debe a que en su interior existe un gran número de sentidos que facilitan su interpretación y por supuesto, es la base de sustentación de la inteligencia. En cuanto a la interpretación que se puede hacer de los diferentes movimientos de la cabeza, va a depender de la postura que esta adopte respecto al cuerpo. Siguiendo el recorrido, en el tren superior se encuentran los **brazos y las manos**. Los brazos son un elemento fundamental, son la base de sustentación de la expresividad. También sirven para equilibrar las posturas y prolongar los movimientos durante la intervención e interacción. Para Barbotin, E (1977), “*las manos son el órgano de la relación con el mundo y de la relación con los demás*”, gracias a ellas nos comunicamos y expresamos con los demás realizando acciones táctiles. Se puede decir que las manos son un órgano de: anticipación, contacto, trabajo, acción, y lucha con las cosas. Es el símbolo universal de: acción, petición, plegaria y libertad.

En cuanto a lo referido a la **postura corporal**, es el elemento más fácil de observar en lo relativo a la comunicación no verbal. Intervienen tanto factores de personalidad como factores culturales. Cada persona, adopta una postura personal, intransferible e inimitable y diferente en cada acción que realiza. Por así decirlo, es el sello característico de cada persona. Las posturas que adopta un sujeto nos dicen mucho más de lo que este quiere transmitir. Se puede llegar a conocer su pasado, su carácter, los problemas a nivel postural y actitudinal, su cultura etc. Aludiendo a la cultura, existen posturas socialmente aceptadas en unas culturas mientras que en otras no. Aproximadamente existen alrededor de mil posturas estáticas que todos los seres humanos son capaces de realizar. El caso es que cada cultura hace una selección de los gestos propios reduciendo la amplia gama a simplemente unos cientos de posturas.

Derivado de la actitud corporal, aparece la **orientación corporal**. Hace referencia al grado en el que están dispuestos tanto los hombros como las piernas del sujeto durante la interacción, es decir, a dónde se dirigen o se desvían de la persona con la que se está interactuando. Centrando la atención el tren inferior, encontramos dos elementos de vital importancia a la hora de revelar información acerca del sujeto, su personalidad o intencionalidad. Estos elementos son **las piernas y los pies**. Desempeñan un papel fundamental debido a que son quienes ayudan a la persona a desplazarse través del espacio.

Gracias a nuestros pies y a los movimientos realizados durante la acción de caminar, sentarse o adoptar una postura, podemos apreciar muchos detalles si observamos la posición que adoptan. Normalmente se les presta muy poca atención debido a que suelen estar cubiertos u ocultos bajo la mesa o sillas, pero son una de las claves para descubrir los estados de ánimo. Las piernas también son otro elemento fundamental en la comunicación no verbal, la forma de andar o sentarse es un elemento revelador.

Otro elemento imprescindible en el proceso de comunicación no verbal es **la distancia o proximidad*** (este elemento ya ha sido tratado anteriormente véase apartado [4.4.1. “La comunicación no verbal”](#)).

Para finalizar con los elementos básicos de la comunicación no verbal, el último aspecto tratado es **la apariencia personal**. Este término no solamente engloba la vestimenta del individuo, sino que también hace referencia a la gestualidad, los rasgos físicos, la voz, el tono, la forma de moverse etc. Se refiere a todo el conjunto de elementos y movimientos que constituyen la apariencia exterior. Gracias a ella, se puede obtener una primera impresión acerca del sujeto.

4.4.3 El cuerpo y los gestos

El cuerpo, pero en concreto los gestos, son elementos básicos y característicos del ser humano. En todo momento se dan situaciones intencionadas o inesperadas las cuales nos provocan un contraste de estados, haciendo que las diferentes partes del cuerpo se activen y actúen realizando diferentes movimientos. Por eso, es necesario que tanto los alumnos como los docentes tengan consciencia de su propio cuerpo y sepan integrar las diferentes partes y segmentos adecuadamente en los momentos y experiencias que la comunicación corporal les ofrece. El **lenguaje corporal** se refiere al código que engloba a todo el conjunto de gestos, posturas y actitudes corporales que pueden considerarse significativas. Lo entendemos como sinónimo de **cinésica** (*Cinésica*: disciplina referida a la comunicación no verbal que estudia el significado de nuestra gesticulación corporal).

El cuerpo, como bien se ha comentado antes, es una parte crucial en el proceso comunicativo. Por ello, dependiendo en la situación en la que se encuentre el sujeto su cuerpo adquirirá un matiz diferente. En Expresión Corporal, según García, A y Bores, N (2003) nos centraremos en tres tipos de cuerpo. El *cuerpo vivencial* alude al término

“vivencial”. Está influenciado por las palabras “Educación Vivenciada” y por la “Psicomotricidad Relacional” planteados por A. Lapierre y B. Aucouturier (1997). Hace referencia a la comunicación más profunda, es decir, el sujeto es consciente de sí mismo en las acciones, movimientos, expresiones, sus emociones y sensaciones más internas de su día a día. Es la esencia de la persona, es irrepetible y único porque se conforma con las vivencias pasadas presentes y futuras de cada ser. Para Abardía, Colás F. (2014) “*son las vivencias que más trabajo introspectivo exigen y con las que se consigue mayor nivel de enraizamiento y mayor sensibilidad*”. El siguiente cuerpo al que se hace referencia es el *cuerpo escénico*. En este caso, la persona adopta unos roles en diversas situaciones con la intención de provocar cierto efecto en el receptor, en este caso llamado espectador. Finalmente encontramos el *cuerpo texto*. La definición viene sugerida por Mascaró, J (1988). Este tipo de cuerpo recoge los aspectos relacionados con la expresividad construida socialmente que nos permite emitir, transmitir y comprender mensajes. Dota de significado a los gestos, ropa, posturas, protocolos de interacción, etc; de nuestra vida cotidiana.

Centrándonos en los gestos, el término **gesto** procede de la palabra latina “*gerere*” que significa “*comportarse*” o “*mostrarse*”. Según, Motos (1993) es “*un movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable*”. Los gestos, aparecen cada vez que nos expresamos, nos facilitan la tarea a la hora de transmitir el mensaje. Nos ayudan a expresarnos cuando tenemos cierta dificultad, cuando es necesario captar la atención del receptor o cuando al interlocutor le cuesta comprender a su emisor. No son algo fijo, varían su amplitud, forma o intensidad según la necesidad de la situación.

4.4.4 Cómo expresamos las emociones

A través de las palabras, la voz, la entonación, las pausas, nuestro cuerpo y movimientos emitimos mensajes continuamente. Es necesario que las emociones sean codificadas para que lleguen correctamente al receptor y así, una vez que este haya recibido el mensaje, pueda interpretarlo adecuadamente. Para interpretar el significado de las emociones, debemos tener en cuenta el momento en el que se han emitido y por supuesto las características personales, la situación, el contexto y los valores culturales ya que no en todas las culturas los gestos significan lo mismo. En el ámbito referido a la Educación Física, gracias a los juegos de dramatización, podemos hacer que los alumnos desempeñen ciertos roles en los que se observe claramente como es la expresión corporal a la hora de

expresar una emoción. Ruano, K. (2003) hace una descripción de algunas de las emociones más comunes que pueden presentarse en el día a día tanto de niños como adultos. Estas, son expresadas a través de la **expresión facial**. Cuando hablamos de expresión facial, nos referimos a la forma que adopta el rostro como consecuencia de la actividad o inactividad de los músculos faciales a la hora de expresar los diversos sentimientos, emociones o estados de ánimo. En el [apartado 4.5](#) del trabajo me centraré en el Alfabeto Expresivo, el cual engloba la expresión facial, corporal, la energía de esa emoción y el mensaje que nos quiere transmitir.

Descripción de alguna de las emociones más comunes:

-**Alegría** (risa): Se observa una elevación de las mejillas, la curva del labio que se desplaza hacia arriba y hacia atrás, aparecen arrugas en la piel debajo del párpado inferior, la mayor apertura ocular o una bajada típica del tono muscular, pudiendo o no mostrar los dientes.

- **Amor**: La expresión facial es similar a la de la alegría.

-**Sorpresa**: elevación de las cejas dispuestas en posición circular, el estiramiento de la piel debajo de las cejas, los párpados abiertos, descenso de la mandíbula y cabeza hacia atrás.

-**Miedo**: Produce una elevación y contracción de las cejas, párpados elevados, labios en tensión pudiendo estar la boca abierta, el estiramiento de la piel debajo de las cejas, ojos muy abiertos con las pupilas dilatadas, nariz dilatada.

-**Tristeza**: Los ángulos inferiores de los ojos hacia abajo con los párpados caídos, piel de las cejas en forma de triángulo, cejas oblicuas, la comisura de los labios adoptan una posición de descendiente mientras que las mejillas y la mandíbula inferior caen por su propio peso.

-**Asco o desprecio**: Aparecen arrugas en la nariz, elevación asimétrica de la comisura del labio, el descenso del labio inferior y retirada de la cabeza.

-**Vergüenza**: Se observa como bajamos la mirada perdiendo contacto visual con los demás y escondemos la cara llegándola a apartar. Sonrojarse puede estar o no presente.

-**Ira, rabia y enojo:** Se bajan las cejas, y se contraen en forma oblicua. El párpado inferior tenso, la comisura de los labios está tensa y hacia delante apuntado al enemigo y la boca se abre, se enseñan los dientes apretándolos con la mirada fija en un punto.

4.5 Acercándonos al Alfabeto Expresivo

El Alfabeto Expresivo, para Learreta (2004) es un método que sirve *“para conocer el estudio del movimiento a partir de todas sus posibilidades, desde el punto de vista de lo que despierta en el ejecutante al hacerlo propio”*. Un año más tarde, junto con otros autores, hace una definición conjunta de lo que significa el Alfabeto Expresivo *“Estudio y uso del movimiento y del sonido a partir de todas sus posibilidades, desde el punto de vista de lo que despierta en el ejecutante al hacerlo propio”* (Learreta, Sierra y Ruano, 2005).

Es un contenido propio y exclusivo del área de Educación Física, en concreto del ámbito de la Expresión Corporal. Durante la puesta en práctica de la asignatura Expresión y Comunicación Corporal, impartida por Abardía, F. (2015-2016), he podido conocer este término. Gracias a la práctica y la información extraída de los apuntes inéditos Abardía Colás, F (2015), y otras lecturas de autores, como Ruano K quien nos habla de este tema, el término Alfabeto Expresivo queda más claro.

El Alfabeto Expresivo según Learreta, B. Sierra, M.A y Ruano, K. (2005) está compuesto por una serie de contenidos específicos que tratan de investigar y tomar conciencia del movimiento en función de todas y cada una de las partes implicadas en el proceso de comunicación y de las superficies de apoyo en las diferentes posiciones y actitudes corporales o/y movimientos. También, a través de él, se investiga y se toma conciencia del grado de tensión muscular ejercido en cada momento y acción; la sensación de gravedad que conlleva; la integración y asimilación de las posibilidades de movimiento en función de conceptos espaciales como son: el espacio individual y total, la forma y distribución, la trayectoria, las ubicaciones espaciales, la simetría o asimetría etc.

Así mismo, sirve para conocer el ritmo corporal tanto interno como externo. Gracias a él, se aprenden las diferentes calidades del movimiento, y por supuesto, se toma conciencia del sonido corporal (tanto a nivel vocal, no vocal e instrumental) y además, se aprende a hacer un uso correcto y de utilidad de los objetos y el espacio, pudiéndose realizar de forma individual o bien por parejas o en pequeños grupos.

El *mundo interno*, está estrechamente relacionado con el Alfabeto Expresivo. Podemos decir que se le relaciona con la expresión de ideas y emociones propias a través del movimiento y el sonido en todas sus formas con la finalidad de exteriorizar y expresar a los demás la propia intimidad y lograr sentirse bien. Llevando a cabo esta forma de expresión, no se busca que los demás lleguen a comprender lo que uno siente, sino, es una forma de expresarse y manifestar la forma de ser de uno mismo a través del propio movimiento y la libertad. Esta expresión motriz es un claro reflejo del estado de ánimo de la persona, pudiéndose apreciar la experiencia motriz, la vida interior y por supuesto, la relación que se tiene con el entorno.

En el Alfabeto Expresivo, aparte de estar presentes la energía producida por cada emoción, el mundo interno y nuestro cuerpo como elemento expresivo, encontramos los diferentes tipos de cuerpo (cuerpo vivencial, cuerpo texto y cuerpo escénico explicados en el apartado 4.4.3 *El cuerpo y los gestos*, de la página 20) lo cuales, cobran especial importancia a la hora de realizar las diferentes actividades de representación.

A la hora de llevarlo a la práctica, es un método de trabajo que facilita al alumnado el conocimiento del esquema corporal y la Expresión Corporal. Los alumnos, mediante la creación de una tabla en la que aparecerán las diferentes partes del cuerpo (ojos, boca, cejas, manos, brazos, tronco, piernas y pies), la descripción de cómo intervienen esas partes de nuestro cuerpo durante el proceso comunicativo, la representación gráfica, el mensaje que queremos emitir (cuerpo texto) y la energía que se genera durante ese mensaje, deberán completarla anotando los movimientos hacemos con las partes del cuerpo indicadas durante el proceso expresivo-comunicativo. Es muy importante que puedan visualizar todo el proceso para saber si están emitiendo el mensaje de manera correcta. Por ello, deberán colocarse delante de un espejo para observar como lo hacen y anotar los resultados en la tabla. Si no se dispone de un espejo se realizará por parejas, observándose uno al otro y anotando la descripción para ver si se logra comprender el mensaje que el emisor quiere transmitir y cómo lo expresa.

4.6 Características mayoritarias que aparecen en niños de edades entre 9 y 11 años

Debido a que la propuesta de intervención que se ha diseñado en este trabajo está destinada a alumnos de 4º curso de Educación Primaria, es necesario conocer algunos rasgos característicos mayoritarios que se dan en estas edades.

Los niños en edades comprendidas entre los 9 y 11 años atraviesan una etapa de transición entre la infancia y la pubertad llamada preadolescencia donde los cambios físicos comienzan a cobrar importancia y son claramente visible en los niños y las niñas. En cuanto al nivel psicológico, se observa como comienzan a comportarse y expresar sus intereses de manera muy distinta a la de la infancia. Las niñas de estas edades se relacionan más entre ellas, como consecuencia de este vínculo que se establece se observan los primeros grupos. Si se analiza la conducta de las niñas, apreciamos cómo les gusta jugar a juegos en los cuales predomina la interacción oral, los tiempos más lentos, las canciones cantadas y por consiguiente los movimientos más suaves y rítmicos preocupándose por la estética. También les gusta pasar más tiempo hablando o realizando actividades en las que la interacción oral es la base. En comparación, en los niños se observa todo lo contrario. Sus juegos son rápidos, físicos y deportivos estableciéndose un contacto mucho más brusco. En cuanto al nivel emocional, tanto niños como niñas durante la Educación Primaria, comienzan a separarse poco a poco de sus padres, emergiendo el deseo de independizarse de los adultos. El apego familiar ya no es tan fuerte y comienzan a valorar más a sus iguales prefiriendo pasar más tiempo con sus amigos, dotando de mayor importancia al grupo. Por eso, la presión por parte de sus compañeros, puede llegar a ser muy fuerte en esta etapa e influir tanto de manera negativa como positiva produciendo ciertas conductas o actitudes en ellos. Durante esta etapa, es importante que los niños adquieran el sentido de la responsabilidad mientras van desarrollando su independencia. Como consecuencia, a estas edades, se despierta mayor interés por el mundo que les rodea y los problemas que acontecen en su día a día, comenzando a preocuparse por temas de interés social como son la política, las guerras, la muerte, etc.

En torno a los 9 y 11, podrían originarse los primeros cambios físicos característicos de la pubertad. Empiezan a producirse cambios corporales que traen consigo cambios a nivel psicológico. Algunos niños y niñas de esta edad, debido a la influencia del

grupo y los cambios que comienzan a sufrir, en algunos momentos se sienten raros e inseguros de sí mismos.

EDAD	TIPO DE RELACIONES	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS TÍPICOS
1^{er} Año	Madre	Confianza vs. desconfianza
2º Año	Ambos padres	Autonomía-dominio; Inseguridad-conformismo
3-5 Años	Familia	Metas vitales, iniciativa, culpa
6 Años a pubertad	Escuela y barrio	Competición-cooperación Superioridad-inferioridad
Adolescencia	Pandilla, líderes	Identidad personal, Integración, marginación social
Primera juventud	Parejas	Amor, amistad, solidaridad, Aislamiento, generosidad, etc.
Juventud y primera madurez	Trabajo y familia	Actitudes altruistas o egocéntricas relevantes socialmente
Final de la madurez	Ser a través de lo que fui	Inseguridad vs. Insensatez; Desesperación, deshonestidad

Figura 2. Desarrollo psicosocial a lo largo del ciclo vital. Citado en Psicología del desarrollo para docentes, p.128, 2009.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este apartado se hace referencia a la metodología utilizada a lo largo del desarrollo de la propuesta didáctica en el que se plasman los conceptos e ideas anteriormente tratados. Durante estos cuatro años de carrera, en las diferentes asignaturas dedicadas a la didáctica, me gustaría resaltar algunas de ellas: Currículo y Sistema Educativo, Organización y Planificación Escolar, Psicología del Desarrollo, Didáctica de la Lengua Castellana, Psicología del Aprendizaje en Contextos Educativos o Didáctica de las Ciencias Experimentales entre otras; he podido conocer diferentes modelos pedagógicos que los profesionales utilizan a la hora de llevar a cabo el proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Cuando hablamos de ellos, nos referimos a corrientes pedagógicas que ayudan a los docentes a estructurar y orientar la manera de transmitir a sus alumnos el conocimiento.

La metodología que destaca en la propuesta que a continuación se muestra, es el Constructivismo de Piaget. En ella, el protagonista es el alumno. El proceso de Enseñanza-Aprendizaje no se caracteriza por la disciplina, la imposición, la repetición o el mando directo como en el método tradicional en el que el docente era el protagonista y tenía el control en todo momento. En comparación con otras metodologías, en el Constructivismo, prima la importancia de los conocimientos previos y la asimilación de los nuevos para añadirlos a los esquemas existentes y así forjar un conocimiento mucho más significativo. Dejan de existir los roles de docente-transmisor y alumno-receptor, es un proceso bidireccional en los que ambos están en continuo proceso de Enseñanza- Aprendizaje. Los alumnos dejan de ser agentes pasivos para convertirse en los protagonistas del proceso siendo el docente un guía que les ayuda a establecer la relación entre conocimientos, experiencias previas y la adquisición de los nuevos. En este caso, el docente es quien debe tener los conocimientos previos sobre Expresión Corporal y el Alfabeto Expresivo para transmitírselos de manera adecuada a sus alumnos, de esta forma van construyendo sus esquemas en base a las experiencias vividas. También se producen situaciones de la vida cotidiana y cercanas a los ellos para lograr que ese conocimiento sea mucho más significativo y tenga utilidad en comparación con las instrucciones dadas por el docente para luego ser ejecutadas.

Los contenidos tienen relación entre ellos y se segmentan en objetivos facilitando una mejor comprensión y asimilación. Otra ventaja que tiene esta metodología, es que favorece el trabajo en grupo permitiendo la colaboración conjunta en el proceso de enseñanza de sus compañeros buscando un enriquecimiento colectivo. A lo largo de la propuesta se utilizarán otras metodologías:

- Instrucción directa: Gracias a este tipo de metodología, podremos dar pautas, premisas e instrucciones al alumnado para que desempeñen las diferentes actividades propuestas. Esta intervención debe ser clara y concisa para que ejecuten correctamente las indicaciones previamente dadas.
- Enseñanza recíproca: En numerosas ocasiones el alumnado trabajará en grupos o bien por parejas. Se fomentará el trabajo en equipo y deberán ayudarse unos a otros dando como resultado un aprendizaje recíproco aprendiendo el uno del otro o del resto del grupo. Gracias a esta forma de trabajo, pero siempre bajo la vigilancia del profesor, podrán desempeñar el papel de observadores, es decir, observarán a sus compañeros y se ayudarán entre ellos (sobre todo a aquellos que les dé más vergüenza o les cueste más) para corregir esos pequeños matices o dificultades que puedan surgir durante el desarrollo de las actividades.
- Descubrimiento guiado: Por medio de la formulación de propuestas para que el alumno discierna sobre la mejor solución para el problema planteado.

La forma en la que está estructurada la unidad didáctica es una aplicación de la carpeta creada por Marcelino Vaca Escribano, *La Educación Física en la práctica en Educación Primaria*, (1996). Esta forma de estructurar la unidad didáctica, nos va a facilitar el proceso de ordenar todas nuestras ideas ya que si no se ejecutan de manera ordenada y clara en cada sesión puede que nos lleven a crear un cierto caos a lo largo de su desarrollo.

La propuesta de intervención, es un diseño de unidad didáctica que no se ha podido llevar a la práctica durante el periodo perteneciente al Practicum II. Está destinada a 4º curso de Educación Primaria, a alumnos con edades comprendidas entre los nueve y diez años. “Nos conocemos a través de las emociones y sentimientos”, está encuadrada dentro del ámbito de la Expresión Corporal. Durante su desarrollo, los alumnos realizarán diversas actividades que les ayuden a conocerse mejor a sí mismos, y por supuesto reconocer e

interpretar emociones y sentimientos tanto propios como del resto. También, llevarán a cabo la emisión de mensajes sin hacer uso de comunicación verbal para tomar conciencia de la importancia que tiene el cuerpo a la hora de comunicarse o expresarse tanto de manera individual como grupal.

5.1. Desarrollo de la propuesta de intervención

5.1.1. Título

“Nos conocemos a través de las emociones y sentimientos”.

El título de la unidad didáctica está estrechamente relacionado con el contenido que se va a trabajar. Desarrollar esta unidad va a permitir que los alumnos puedan conocerse mejor tanto a nivel expresivo, emocional, estético y corporal gracias al uso del Alfabeto Expresivo y el trabajo con emociones y sentimientos.

5.1.2. Localización dentro del currículum

Basándonos en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, podemos encuadrar esta unidad didáctica de Expresión Corporal en el Bloque V, Actividades físicas artístico – expresivas (páginas 467-474 para cuarto curso). En este bloque, se recogen los contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial expresivo a través de su cuerpo y del movimiento, propiciando así el fomento de la comunicación y la expresividad haciendo un uso adecuado del espacio, la calidad del movimiento, los componentes rítmicos, la creatividad y la imaginación en los diferentes momentos y registros que conlleva la expresión (corporal, oral, danzada, musical). Los contenidos para cuarto curso de Educación Primaria relacionados con las actividades físicas artístico expresivas, son los siguientes:

- Descubrimiento y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Ajuste espontáneo del movimiento a estructuras espacio-temporales sencillas.
- Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad.

- Imitación de personajes, objetos y situaciones.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
- Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.

5.1.3. Temporalización y estructuración

Mi propuesta se encuadraría en el primer trimestre del curso, concretamente en el mes de Noviembre. Es necesario trabajar este tipo de unidades relacionadas con la familiarización del lugar en el que se van a desarrollar las lecciones, seguido del conocimiento corporal, la exploración de la actividad motriz y la identificación de emociones y sentimientos para pasar finalmente a las habilidades motrices básicas. Gracias a su puesta en práctica, los alumnos al tener unas bases asentadas, pueden mejorar y trabajar ciertos contenidos relacionados con la expresión y reconocimiento de las emociones propias y ajenas durante las diversas unidades didácticas que se lleven a cabo a lo largo del curso. Esto ayudará a reforzar y a asentar los conocimientos iniciales y por supuesto, a medida que avancen, podrán mejorar y asimilar nuevos conceptos que vayan apareciendo. Esta forma de trabajo, hace que el aprendizaje sea mucho más significativo para el alumnado, rescatando conocimientos tratados al inicio del curso sin dejarlos olvidados estableciéndose esa conexión necesaria e imprescindible para interconectar los nuevos conceptos con los que el alumnado ya poseía lo que les permite seguir avanzando. Estar en continuo contacto con los conceptos referidos a la expresión y reconocimiento de emociones y sentimientos es muy beneficioso ya que en nuestro día a día están muy presentes.

Esta unidad didáctica constará de seis sesiones. Tendrá una duración aproximada de tres semanas debido a que el alumnado de cuarto curso de Educación Primaria del Colegio Siervas de San José tiene dos horas semanales de Educación Física. Es necesario tener en cuenta fechas señaladas como pueden ser días festivos, o bien, días en los que no se puedan llevar a cabo nuestras sesiones en la sala de usos múltiples. Con estas actividades, se

pretende que los alumnos vayan adquiriendo más confianza y se genere un clima propicio y agradable sin ningún tipo de riesgo o comportamiento inapropiado para ellos, porque en un primer momento esta unidad puede generarles desconcierto, miedo o vergüenza.

5.1.4. Contexto

El grupo de 4º curso de Educación primaria del Colegio Siervas de San José (Palencia), está compuesto por 22 alumnos, los cuales 13 son niños y 9 niñas. Esto hace que el grupo esté ligeramente desequilibrado a la hora de realizar los emparejamientos mixtos, lo que va a ser “en cierto modo” una desventaja, ya que siempre habrá varias parejas que tengan que ser de niños. Por otro lado, que sean número par va a ser positivo. De este modo se podrán cuadrar perfectamente las parejas o los grupos y además, permitirá poder tener una mayor atención a nivel individual. Es un grupo que se interrelaciona muy bien entre sí, a excepción de un único alumno que posee una actitud mucho más introvertida y solitaria.

5.1.5. Objetivos de la propuesta de intervención

- Distinguir las diferentes posibilidades expresivas que posee el cuerpo a través del movimiento corporal.
- Ajustar los movimientos e improvisar según los diferentes ritmos musicales.
- Realizar gestos y movimientos adaptados a la expresión de diferentes emociones y sentimientos.
- Mejorar en el conocimiento y reconocimiento de las emociones y sentimientos tanto propios como ajenos.
- Expresarse correctamente a través de la gestualidad facial para transmitir un mensaje.
- Fomentar la empatía y tolerancia que permita la participación de todo el alumnado.
- Desarrollar la competencia emocional.

- Cooperar y ayudar a los compañeros en el logro de metas comunes en la escenificación.
- Desarrollar la creatividad y la improvisación en la expresión, reafirmando la confianza de uno mismo.
- Comprender qué es el Alfabeto Expresivo y su aplicación en las diversas situaciones planteadas.
- Conocer y comprender la importancia que tienen todas y cada una de las partes del cuerpo en el proceso expresivo.
- Trabajar el proceso perceptivo-espacial y perceptivo- temporal.
- Explorar las diferentes posibilidades rítmico-expresivas de nuestro cuerpo.
- Descubrir la lateralidad mediante los diferentes tipos de cuerpo: cuerpo vivencial, cuerpo texto y cuerpo escénico.
- Potenciar la autoestima a través de la desinhibición.
- Mejorar y desarrollar la sensibilidad estética.
- Mejorar las relaciones sociales facilitando el acercamiento y la comunicación entre los miembros del grupo fomentando actitudes de tolerancia y cooperación.

5.1.6. Contenidos

A la hora de llevar a cabo cualquier unidad didáctica, independientemente del área que vayamos a trabajar, es primordial y esencial tener en cuenta los contenidos. Gracias a ellos, los docentes diseñaremos y a trabajaremos actividades con las que los alumnos a medida que las realicen consigan alcanzar esos objetivos que se han establecido previamente y los cuales están reflejados en el currículum.

Contenidos generales del área de Educación Física (Segundo ciclo) B.O.C.Y.L. (ORDEN EDU/519/2014):

Bloque 1: Contenidos comunes

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.

- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.

Bloque 2: Conocimiento corporal

– El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.

Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas

– Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales sencillas.

– Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.

– Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

– Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse.

– Improvisaciones, representaciones de roles, personajes y dramatizaciones a través del lenguaje corporal.

– Simbolismo colectivo mediante el lenguaje corporal, propio y de los compañeros.

– Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.

– Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo con independencia de las características del emisor.

Contenidos específicos:

Actitudinales

- Respeto a las diversas opiniones y diferentes habilidades de los compañeros.
- Confianza en uno mismo a la hora de realizar las actividades y expresar lo que siente.
- Aceptación de las emociones y sentimientos de los compañeros.
- Conocimiento y aceptación del cuerpo como medio fundamental de expresión durante el proceso de comunicación no verbal.
- Participación activa y supresión de actitudes negativas en la realización de las actividades.

Procedimentales

- Interpretación de mensajes a través de la gestualidad facial y la corporalidad.
- Expresión de sentimientos identificando gesto y emoción a transmitir.
- Experimentación de las posibilidades expresivas del propio cuerpo y de los compañeros.
- Participación activa, respetuosa y consciente en el desarrollo las diversas actividades.
- Exploración de las posibilidades de movimiento y creatividad buscando la creación de movimientos a través de la desinhibición.
- Imitación de roles o sonidos fomentando la creatividad.

Conceptuales

- Reconocimiento de la expresión facial propia y de los compañeros.
- Conocimiento corporal para hacer un uso de las diferentes partes o segmentos.

- Dominio de la comunicación corporal y el uso de recursos expresivos: gestos, movimientos, ritmos y mímica.

-Adquisición de los conceptos referentes a la expresión corporal, Alfabeto Expresivo, las emociones, sentimientos, gestualidad etc.

5.1.7. Relación con las competencias básicas

A lo largo de esta propuesta, se relacionan los contenidos que se van a trabajar con las competencias básicas establecidas por la LOMCE. Serán tratadas a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria observando la mejora de las mismas de manera progresiva:

-*Comunicación lingüística*: Gracias a las actividades propuestas y a las consignas que se les dará previamente y durante la práctica, los alumnos harán uso del lenguaje a la hora de expresarse mediante escritos, o bien, a la hora de expresar sus ideas tanto en pequeños grupos como en gran grupo a la hora de realizar las reflexiones.

-*Competencia digital*: Debido a la era tecnológica en la que vivimos, podrán hacer uso de las nuevas tecnologías. Pueden grabarse en video durante la puesta en práctica para ver el progreso y así corregir pequeños fallos y el visionado de videos ayudará a asentar conceptos.

-*Aprender a aprender*: Realizarán diversas actividades en pequeños grupos o en parejas para mejorar ciertos conocimientos que tenían asentados. A medida que avancen, incorporarán a esos esquemas previos los nuevos conceptos.

-*Competencias sociales y cívicas*: Antes de llevar a la práctica las diferentes actividades, siempre se tiene en cuenta las capacidades del alumnado y del propio grupo para fomentar el respeto, la empatía y generar un clima de trabajo agradable fuera de peligros.

-*Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor*: Con las actividades de Expresión Corporal, los alumnos deberán jugar y desarrollar su creatividad para llegar a dar la respuesta más original y personal.

-*Conciencia y expresiones culturales*: A lo largo de la unidad, se realizarán actividades para trabajar aspectos o conceptos pertenecientes a otras culturas.

5.1.8. Desarrollo de las sesiones

SESIÓN 1:

Objetivo de la sesión: Iniciación en el Alfabeto Expresivo. El cuerpo vivencial y el cuerpo texto. Adquirir y desempeñar un rol o imitar a un personaje experimentando las diversas posibilidades de movimiento que el cuerpo ofrece para enviar mensajes sin hacer uso del lenguaje verbal.

Contenidos de la sesión: El esquema corporal: toma de conciencia global y segmentaria. La expresión facial y corporal, vehículo de expresión de las diferentes emociones y sentimientos. Nociones básicas, a través de la expresión facial, sobre la expresión de emociones básicas. Los gestos y los estados de ánimo: su relación.

*Duración de la sesión: 50 minutos

Momento de encuentro:

- Desplazamiento hasta el gimnasio desde el aula.
- Reunión en círculo en mitad de la sala y explicación de la unidad que vamos a trabajar. Como forma de introducción al tema realizar la pregunta “¿Sabéis lo que es la Expresión Corporal?” para ver lo que saben.
- Dudas o preguntas y su resolución.

Momento de construcción del aprendizaje:

Actividad 1: “El espejo”

*Duración: 10 minutos.

Materiales: No requiere el uso de materiales.

Descripción de la actividad: Los alumnos se colocarán por parejas, uno en frente del otro, formando dos filas imitando los movimientos que el compañero hace.

Actividad 2: “Mi cara se expresa”

*Duración: 15 minutos.

Materiales: No requiere del uso de materiales.

Descripción de la actividad: Sentados uno en frente del otro, en dos filas y por parejas, trataremos de expresar la emoción haciendo uso exclusivamente de la expresión facial. Se les proporcionará una hoja con las pautas para representar las emociones y deberán representar y completar aquellas que están en blanco. (Ver [Anexo 1](#)).

Variantes: Incorporar a la actividad diferentes partes del cuerpo para que los alumnos las utilicen correctamente durante la expresión de la emoción; adivinar qué emoción está reproduciendo el compañero.

Acciones a representar:

-Felicidad: Ojos abiertos (no hace falta al máximo), cejas ligeramente elevadas, boca entre abierta pudiendo enseñar los dientes.

- Tristeza: Ojos entre abiertos, entrecejo un poco fruncido o bien las cejas ligeramente lánguidas, con la boca cerrada apretando un poco los labios y la comisura de estos hacia abajo.

- Enfado: Entrecejo fruncido notando presión, cerramos la boca con los labios bien pegados haciendo un poco de presión y apretamos la mandíbula.

- Sorpresa: Ojos abiertos al máximo, fijando la mirada en un punto con las cejas en su máxima elevación y la boca abierta haciendo una especie de O.

- Miedo: Ojos abiertos al máximo, las cejas pueden estar: elevadas o bien fruncidas hacia arriba acompañadas de una ligera presión. La boca ligeramente abierta o muy abierta enseñando los dientes.

Actividad 3: “Soy una emoción”

*Duración: 15 minutos.

Materiales: No requiere del uso de materiales.

Descripción de la actividad: Se formarán cinco grupos mixtos con cuatro-cinco alumnos. Colocados en filas a lo largo del gimnasio, se pedirá que piensen una emoción que les sea familiar para poder realizar su representación según lo sienten o lo viven para que sus compañeros puedan adivinarlo. Pueden hacer uso de su cuerpo sin desplazarse pero no pueden emitir sonidos ni hablar.

Variantes: Realizar la acción mientras se camina en línea recta para ver las modificaciones que el cuerpo sufre o la forma en la que se utilizan las diferentes partes del cuerpo.

Momento de despedida:

Vuelta a la calma: Cada alumno en su cuaderno de campo anota como se ha sentido durante la sesión y lo que han trabajado. Reflexión conjunta de la sesión. Formación de la fila.

SESIÓN 2:

Objetivo de la sesión: El cuerpo texto y el cuerpo escénico. Uso adecuado del tiempo y el espacio. A través del cuerpo, el alumnado debe ser capaz de aprovechar el espacio y el tiempo que de manera fluida, eficiente, original, estética, coherente y expresiva para transmitir el mensaje al resto del grupo.

Contenidos de la sesión: La dramatización y las posibilidades expresivas a través de los gestos y la comunicación no verbal. El cuerpo como elemento de expresión y comunicación de mensajes.

*Duración de la sesión: 50 minutos

Momento de encuentro:

- Desplazamiento hasta el gimnasio desde el aula.
- Reunión en círculo en mitad de la sala con la consecuente explicación de lo que vamos a trabajar en la sesión. Preguntas iniciales sobre el cuerpo texto y el Alfabeto Expresivo para saber desde que punto partimos como forma de introducción.
- Dudas o preguntas y su resolución.

Momento de construcción del aprendizaje:

Actividad 1: “Los mensajes”

*Duración: 10 minutos.

Materiales: No requiere del uso de materiales.

Descripción de la actividad: Por grupos de 4-5 personas, cada alumno deberá transmitir un mensaje solo haciendo uso de su gestualidad corporal para que el resto lo adivine.

Actividad 2: “¿Me entiendes?”

*Duración: 15 minutos.

Materiales: No requiere del uso de materiales.

Descripción de la actividad: En pequeños grupos, los alumnos deberán representar al resto de sus compañeros el mensaje que les ha tocado en la tarjeta. Para ello harán uso de su cuerpo y el lenguaje no verbal. Cada ronda se dejarán en el suelo las tarjetas boca abajo para coger otra diferente.

Variantes: En grupos más grandes, añadir más tarjetas; en grupos pequeños se dará a los alumnos una tarjeta a modo de ejemplo con la descripción del mensaje, es decir, cómo expresarlo con el cuerpo correctamente y luego otras cuatro para que ellos realicen la descripción en su cuaderno de campo de su realización, una vez descrita lo deberán

Mensajes a interpretar:

- Ven aquí (Enfadado): De pie, con las piernas ligeramente separadas a la altura de los hombros, el cuerpo en posición neutra, con un brazo en jarra, (la mano en la cadera y ligeramente flexionado) y el otro brazo extendido apuntando con el dedo índice hacia la persona (nuestros pies también apuntan hacia esa persona), con la palma de la mano hacia arriba y el resto de dedos formando un puño con el pulgar por encima de ellos, con encogemos y estiramos el dedo índice. Las cejas fruncidas con la boca cerrada con los labios bien juntos apretándoles.

- ¡Qué calor! (cansancio): De pie, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas algo flexionadas, nuestro tronco adopta una postura como desganada. Para ello, nuestros

hombros caerán, la espalda encorvada un poco hacia delante y dejamos caído uno de los brazos como si no tuviese fuerza, el otro brazo será el que tenga vida. Con la mano nos abanicaremos rápidamente, la llevaremos a la altura de la cara y haremos aspavientos. Los ojos estarán entreabiertos, las cejas con cierta elevación y la boca abierta sin dejar ver los dientes pero con la lengua fuera, apoyada en nuestro labio inferior.

- Está muy lejos, no lo distingo bien (Confusión): Con el cuerpo un inclinado hacia delante, una pierna más adelantada que la otra apoyando toda la planta del pie, mientras que la otra está más atrasada y con la punta del pie apoyada en el suelo, llevamos ambas manos a la altura de las cejas y las colocamos en posición horizontal. Los ojos estarán medio cerrados con el entrecejo fruncido los pómulos se elevan ligeramente y la boca ligeramente abierta como si esbozásemos una sonrisa enseñando los dientes de la mandíbula superior.

- No me fío de ti (desconfianza): De pie, con una posición recta (debemos notar tensión en la espalda), con las piernas y pies juntos. Nos colocaremos ligeramente ladeados y miraremos fijamente a la persona con el cuello un poco girado. Con el entrecejo ligeramente fruncido, los ojos un poco entornados, la boca cerrada y los labios algo prietos elevaremos una de las comisuras y nos cruzaremos de brazos.

- Que aburrimiento: Sentados en el suelo, con la pierna derecha estirada con la punta del pie mirando al techo y algo girado hacia la derecha y la pierna izquierda encogida, nuestro tronco tiene una actitud relajada y a la vez pesada. Con los brazos extendidos ligeramente hacia atrás, nos apoyaremos sobre la palma de nuestras manos. De vez en cuando bostezaremos con la boca abierta y suspiraremos profundamente.

Actividad 3: “Somos...”

*Duración: 10 minutos.

Material: No requiere del uso de material.

Descripción de la actividad: Por parejas, ocupando todo el espacio, se colocarán uno en frente del otro para escenificar las acciones que el profesor propone (primero uno y luego el otro). No podrán hacer uso del lenguaje verbal en ningún momento.

Acciones a representar:

-Una madre está montando un mueble en el salón y su hijo llega a casa con las notas. Cuando las ve y se da cuenta que ha suspendido cuatro se enfada muchísimo, le regaña y le castiga sin ver la televisión.

- Dos niños pequeños están jugando en el patio y uno de ellos se cae. Comienza a llorar desconsoladamente y el otro se asusta mucho. Al ver que su amigo no para de llorar no sabe qué hacer y va corriendo desesperado a decírselo a la profesora.

- Durante un examen de lengua, un alumno no sabe las respuestas y no para de mirar a su compañero para intentar que le copie y habla con él de su derecha. El profesor se da cuenta (se asombra) y va enfadado a quitarle el examen y le regaña.

- Un policía manda parar a un coche, se acerca a él y le pide la documentación. El conductor del vehículo se pone muy nervioso y no encuentra los papeles en la guantera, el policía empieza a impacientarse y le acaba multando. El conductor con cara de asombro coge la multa suplicando al policía, este impasible y cabreado le ordena seguir circulando.

Momento de despedida:

Vuelta a la calma: Reflexión de la sesión en gran grupo y repaso de los aspectos más importantes tratados durante las actividades. Anotaciones en el cuaderno de campo sobre cómo se han sentido durante la, los aspectos que se han trabajado y aprendido.

SESIÓN 3:

Objetivo de la sesión: Tomar conciencia de las diferentes superficies de apoyo adecuando las diversas posibilidades de movimiento en función de conceptos espaciales como pueden ser: espacio individual, espacio social, forma, distribución, trayectoria, ubicaciones espaciales, simetría-asimetría...

Contenidos de la sesión: Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales (sentido, dirección, orientación...). El espacio y las distancias: íntima, personal, social, pública. Adecuación de los movimientos a las distintas distancias y superficies de acción. El juego simbólico como elemento fundamental en el proceso de aprendizaje y puesta en práctica de los diferentes roles.

*Duración de la sesión: 50 minutos

Momento de encuentro:

- Desplazamiento hasta el gimnasio desde el aula.
- Reunión en círculo en mitad de la sala con la consecuente explicación de lo que vamos a trabajar, materiales que utilizaremos, espacio y normas. Repaso de lo anteriormente trabajado.
- Dudas o pregunta y su resolución.

Momento de construcción del aprendizaje:

Actividad inicial: “Narramos una historia con nuestro cuerpo”

*Duración: 10 minutos.

Recursos materiales: No precisa del uso de materiales.

Descripción de la actividad: Los alumnos mientras se van desplazando por el espacio deberán adaptar los movimientos y acciones a la narración de la historia “Las Estrellas Rebotonas”, perteneciente al libro “Cuentos para antes de despertar” (Ver [Anexo 2](#)). Deben tener en cuenta el espacio y el tiempo (duración de la acción). Uso de su expresividad facial y corporal.

Variantes: Utilizar recursos materiales como pelotas de goma espuma, pañuelos de colores, petos, combas o picas para dotarles de significado durante la representación.

Actividad 1: “¿Cómo se saludan?”

*Duración: 7-10 minutos.

Recursos materiales: No requiere del uso de materiales.

Descripción de la actividad: Mientras los alumnos caminan por el espacio, el profesor propondrá diferentes situaciones en las que deberán saludarse. Situaciones:

- Dos amigos de toda la vida que hace muchos años que no se ven.
- Un médico y un paciente.

- Dos niños pequeños.
- Una abuela y un nieto.
- Un policía y un conductor.
- Dos desconocidos que coinciden en un ascensor.

Actividad 2: “Circuito con diferentes superficies de apoyo”

*Duración: 10-15 minutos

Recursos materiales: Ocho aros de diferentes tamaños, ocho pelotas bosu (si dispone de ellas el centro) dos combas, una pica, seis bancos de madera, tres colchonetas, esterillas de goma.

Descripción de la actividad: Realizar el siguiente circuito de cinco estaciones adaptándose a la situación y personaje.

Estación 1: Aros de diferente tamaño colocados alternamente o pelotas bosu (si se dispone de ellas). Para ello nos convertiremos en intrépidos exploradores que están cruzando un lago infectado de cocodrilos, pero llevamos una mochila muy pesada. Los alumnos deben saltar dentro de los aros como si se tratase de piedras.

Estación 2: Dos combas colocadas en el suelo, una estirada y otra haciendo eses. Nos convertiremos en equilibristas situados a 15 metros de altura sin arnés pero con una pértiga para equilibrarnos.

Estación 3: Dos bancos apoyados en las espalderas a modo de rampa y las espalderas. Seremos escaladores. Subiremos por el primer banco mirando hacia la espaldera, una vez estemos agarrados a ella subiremos y bajaremos por los peldaños como si estuviésemos escalando por una pared rocosa. En el segundo banco bajaremos de lado como si descendiésemos una pequeña pendiente pedregosa.

Estación 4: Conos en zigzag. En esta estación seremos astronautas en el espacio caminando por la superficie de la luna pero en el suelo habrá cráteres que deberemos esquivar.

Estación 5: Cuatro bancos separados entre sí con dos colchonetas colocadas encima de ellos. En esta estación nos convertiremos en soldados que están entrenando. Reptaremos

por el suelo como si estuviésemos en el barro (usaremos esterillas para dificultar el desplazamiento) sin tocar la colchoneta ya que es una alambrada de pinchos y nos podemos hacer mucho daño.

Variantes: Utilizar otros materiales, cambiar la disposición de las estaciones y su contenido; realizarlo por parejas.

Momento de despedida:

Vuelta a la calma: Reflexión de la lección en gran grupo y repaso de los aspectos más importantes tratados durante las actividades. Anotaciones en el cuaderno de campo sobre cómo se han sentido durante la sesión y lo aprendido.

SESIÓN 4:

Objetivo de la sesión: El sonido corporal: vocal, no vocal e instrumental. Conocer y comprender que el cuerpo puede ser una caja de instrumentos adaptando los sonidos a las diferentes situaciones.

Contenidos de la sesión: Formas y posibilidades de sonido corporal: vocal, no vocal e instrumental (palmas, aplausos, golpes en el suelo, sonidos onomatopéyicos...).

*Duración de la sesión: 50 minutos

Momento de encuentro:

- Desplazamiento hasta el gimnasio desde el aula.
- Reunión en círculo en mitad de la sala con la consecuente explicación de lo que vamos a trabajar, materiales que utilizaremos, espacio y normas. Repaso de lo anteriormente trabajado.
- Dudas o preguntas y su resolución.

Momento de construcción del aprendizaje:

Actividad 1: “Los sonidos corporales”

*Duración: 10 minutos.

Recursos materiales: No requiere del uso de material.

Descripción de la actividad: Sentados en un círculo, separados entre sí, los alumnos imitarán los sonidos corporales que el profesor ejemplifique (sonidos onomatopéyicos, golpes en el suelo con la planta del pie y palmadas). Tras ello, en el sentido de las agujas del reloj, será su momento. Crearán sus propios sonidos corporales que el resto de compañeros deberán imitar.

Variantes: Por parejas imitar al compañero.

Actividad 2: “Jugamos con la voz”

*Duración: 15 minutos.

Recursos materiales: No requiere el uso de materiales.

Descripción de la actividad: Por parejas, sentados uno en frente del otro, deberán contar a su compañero lo que hacen durante un día con sonidos vocálicos pudiéndose ayudar de la expresión corporal.

Variantes: Cambios de pareja cada vez que suene el pandero.

Actividad 3: “Director de orquesta”

*Duración: 10 minutos.

Recursos materiales: No requiere del uso de materiales.

Descripción de la actividad: Toda la clase formará un gran círculo y uno de ellos saldrá fuera de la sala. Será entonces cuando el profesor nombre un director de orquesta. Tras contar tres, el detective entrará en el gimnasio e intentará localizar al director. Todos los alumnos del círculo repiten los sonidos corporales y ritmos que marca el director. El detective dispondrá de dos intentos para localizar al director. Una vez adivine, se cambiarán los papeles

Variantes: Añadir varios detectives; añadir un director más.

Momento de despedida:

Vuelta a la calma: Reflexión de la lección en gran grupo y repaso de los aspectos más importantes tratados durante las actividades. Anotaciones en el cuaderno de campo sobre cómo se han sentido durante la sesión y lo aprendido.

SESIÓN 5:

Objetivo de la sesión: El ritmo corporal. Ser conscientes del ritmo interno y el ritmo externo. Los alumnos deben de ser capaces de expresar al resto de sus compañeros ciertas emociones haciendo uso del cuerpo texto y cuerpo escénico logrando transmitir el mensaje con claridad para ser comprendido. Ritmo externo: expresarse con su cuerpo y las diferentes posibilidades expresivas que este les ofrece al ritmo de la música o el ritmo marcado por un instrumento.

Contenidos de la sesión: El ritmo interno y el ritmo externo. Adaptación de los movimientos corporales al ritmo y velocidad de la música.

*Duración de la sesión: 50 minutos

Momento de encuentro:

- Desplazamiento hasta el gimnasio desde el aula.
- Reunión en círculo en mitad de la sala con la consecuente explicación de lo que vamos a trabajar, materiales que utilizaremos, espacio y normas. Repaso de lo anteriormente trabajado.
- Dudas o preguntas.

Momento de construcción del aprendizaje:

Actividad 1: “Bailando”

*Duración: 5-10 minutos.

Recursos materiales: Diferentes estilos de música, altavoces, pincho con las canciones (Ver [Anexo 3](#)).

Descripción de la actividad: Sentados en el suelo ocupando todo el espacio, la música comenzará a sonar y los alumnos se levantarán y caminarán expresando que les produce esa canción o estilo musical. En cada parada los alumnos deberán mantener el gesto como si estuviesen congelados hasta que vuelva a sonar la música.

Variantes: colocar zonas limitadas en el espacio en base a emociones producidas por la música, como: tristeza, alegría, indiferencia, miedo, nerviosismo; por parejas imitar el movimiento que el compañero hace; en el sitio, solo haciendo uso de la expresión facial expresar lo que la música les produce; adoptar roles de: cowboy, anciano, cura, presentador de informativos, cirujano o robot.

Actividad 2: “Se hizo la oscuridad”

*Duración: 15 minutos.

Recursos materiales: 22 esterillas, altavoces, antifaces o pañuelos y canciones.

Descripción de la actividad: Los alumnos colocados en filas a lo ancho del espacio, bien separados entre sí, se sentarán sobre la esterilla con los ojos tapados (usaremos unos pañuelos). Antes de comenzar la actividad (con los ojos tapados), realizaremos durante un par de minutos unos ejercicios de relajación mediante inspiraciones y espiraciones profundas. Una vez comience a sonar la música (Ver [Anexo 4](#)), los alumnos realizarán movimientos dependiendo lo que les produzca la canción o la música sin salirse de la esterilla. Se parará la música para que puedan escribir en su cuaderno de campo lo que han sentido, además se les proporcionará una silueta de un cuerpo humano para que coloreen donde han sentido la energía.

Variantes: Con los ojos destapados.

SESIÓN 6

Objetivo de la sesión: Repaso de la unidad mediante una pequeña performance y una autoevaluación.

Contenidos de la sesión: La Performance como elemento de representación.

Duración de la sesión: 50 minutos.

Momento de encuentro:

- Desplazamiento hasta el gimnasio desde el aula.
- Reunión en círculo en mitad de la sala con la consecuente explicación de lo que vamos a trabajar, materiales que utilizaremos, espacio y normas. Repaso de lo anteriormente trabajado.
- Dudas o preguntas y su resolución.

Actividad 1: “Somos actores” (Performance)

*Duración: 30-35 minutos.

Recursos materiales: Materiales de los que precise el alumnado (a elegir entre): pelotas de goma espuma, pelotas pequeñas, bancos, colchonetas, pañuelos de colores, petos, conos, chinos, combas y picas)

Descripción de la actividad: En grupos de 4-5 alumnos deberán crear una pequeña performance de un minuto y medio que se grabará y luego se analizará. Una vez se grabe, se verán los videos en gran grupo para comentarlos.

Actividad 2: “Nos evaluamos”

*Duración: 5-7 minutos.

Recursos materiales: Ficha de autoevaluación (Ver [Anexo 5](#)).

Descripción de la actividad: Rellenar la ficha de autoevaluación que contiene varios ítems para conocer los avances o problemas que han tenido a lo largo de la unidad didáctica.

Momento de despedida:

Vuelta a la calma: Reflexión de la lección en gran grupo y repaso de los aspectos más importantes tratados durante toda la unidad. Anotaciones en el cuaderno de campo sobre cómo se han sentido durante la sesión y lo aprendido y entrega de un pequeño glosario sobre los términos que han aprendido (Ver [Anexo 7](#)).

5.1.9. Evaluación

La evaluación es un proceso continuo que se debe llevar a cabo durante el desarrollo de toda la unidad didáctica. Se entiende por evaluación el proceso de toma de decisiones, en el que se recoge la información que se precisa para poder definir, analizar, modificar, reforzar, reforzar o examinar el proyecto. Es importante que a la vez que vamos evaluando este proyecto vayamos haciendo las modificaciones necesarias para obtener los resultados esperados. Puede realizarse de diferentes maneras, los métodos por los cuales se va a evaluar a los alumnos serán:

- **Cuaderno de campo:** Los alumnos dispondrán de un cuaderno del tamaño de una cuartilla, propio de la asignatura donde deberán anotar al finalizar cada sesión como se han sentido durante ella, las actividades que se han realizado, lo que se ha trabajado y lo que han aprendido ese día. Al final de cada sesión deberán hacer un pequeño dibujo de una cara expresando como sienten.

- **Anecdotarios:** Son una variación del cuaderno de campo, no se realizan todos los días, solo si las situaciones han provocado algún episodio específico. Son descripciones de las anécdotas que resumen lo que ocurre. Deben ser claras y concisas; se anotan en el momento para intentar plasmar los detalles más significativos.

-**Observación directa y continua:** Durante la realización de las actividades, como docentes, debemos observar en todo momento a nuestro alumnado. Por ello, el método de observación directa nos va a permitir comprobar si nuestros alumnos progresan o no y por supuesto, saber si utilizan correctamente su cuerpo a la hora de expresarse. Son enumeraciones en las que se detallan las características que se refieren a determinados hábitos o comportamientos, habilidades, aprendizajes, etc., sobre los que se verifica su adquisición cada alumno y se responden con Sí/No.

-**Fichas y hojas de evaluación:** Las fichas serán complementarias durante algunas actividades, servirán para reforzar los contenidos que se están trabajando. Por otro lado, las hojas de evaluación se utilizarán como método de evaluación para la performance y autoevaluación.

- **Hoja de registro:** Gracias a ella se puede llevar un diagnóstico sobre la evolución que posee cada niño, valorado los diferentes ítems que se consideran indispensables en el aprendizaje del niño y que debe adquirir a lo largo de todo el curso. Nunca se valoraran como un aspecto negativo aquellos aspectos no superados, sino, un punto sobre el que realizar mayor atención para lograr el objetivo (Ver [Anexo 6](#)).

6. CONCLUSIONES

Gracias a la elaboración de este trabajo, he podido indagar mucho más en lo que supone la Expresión Corporal. En un primer momento, surgieron infinidad de dudas y como consecuencia apareció el miedo. No sabía cómo iba a afrontar su realización. Además, el mayor obstáculo que encontraba era referente a la documentación bibliográfica, no sabía si iba a encontrar suficiente información sobre del tema, cómo manejarla o si a medida que iba recopilando datos no sabía quedarme con lo más importante. Otro aspecto importante era el mental. Realizar este trabajo conlleva bastante presión y responsabilidad. Tenía miedo a que me afectase psicológicamente y terminase tirando la toalla durante su realización.

Uno de los factores que despertó la curiosidad a la hora de decantarme por este tema, fue la situación en la que se encuentra la Expresión Corporal en el ámbito educativo y la forma en la que se trabaja en la etapa de Educación Primaria. Pero lo que hizo que de verdad me decidiese a escoger este tema fue la experiencia vivida durante la signatura impartida por Francisco Abardía Colás, Expresión y Comunicación Corporal. Durante el desarrollo de las sesiones, el interés por la Expresión Corporal cada vez era mayor. Haber trabajado el Alfabeto Expresivo a lo largo de la asignatura me llamó mucho la atención ya que me resultó muy interesante y práctico. Me quedé con ganas de seguir aprendiendo más cosas sobre él, asique por eso decidí elegir el Alfabeto Expresivo como uno de los temas principales de este TFG junto con las emociones y sentimientos. Tras realizar las búsquedas e investigaciones pertinentes en relación al tema, pude comprobar que, actualmente la Expresión Corporal sigue quedándose relegada a un segundo plano en el ámbito educativo y el Alfabeto Expresivo aún sigue en la sombra.

Finalmente, también he podido demostrar que la Expresión Corporal no solo es exclusiva del área de Educación Física, sino que es propia de otras áreas educativas, y por supuesto, dar me cuenta que es una parte fundamental del proceso educativo, comunicativo y social.

Respecto a “conocer los elementos más relevantes para la comprensión de la Expresión Corporal y establecer una relación entre los elementos que intervienen en el proceso comunicativo a través del cuerpo y las necesidades del alumnado en esas edades”,

una vez realizadas las investigaciones pertinentes y tras la elaboración de la fundamentación teórica, he podido tratar más en profundidad los diversos elementos que intervienen en el proceso comunicativo-expresivo, en concreto los referidos a la comunicación no verbal como son: el paralenguaje, la proxémica, la kinesia y las diferentes partes del cuerpo que intervienen en él. A su vez, gracias a este estudio, me he dado cuenta de la importancia que tiene el cuerpo durante todo el proceso siendo un elemento crucial debido a la cantidad de información que nos transmite. Por eso, ahí reside la importancia de escuchar a nuestros alumnos no solo verbalmente, sino corporalmente. También, como docentes, tenemos que tener muy en cuenta las edades en las que se encuentran nuestros alumnos, y por supuesto prestar especial atención a las necesidades que estos requieren para adaptar nuestra enseñanza. Si no tenemos en cuenta esto, podemos hacer que el aprendizaje no sea significativo para ellos debido a la mala planificación o queremos probar actividades en las cuales no consiguen ver la finalidad o lo que queremos enseñarles. Por eso, en Expresión Corporal es muy importante que todas nuestras sesiones y actividades estén estrechamente relacionadas y gocen de ese sentido, es decir, que haya una progresión, haciendo que comprendan todo el proceso y los elementos implicados, ya que si no, verán la Expresión Corporal como algo sin sentido.

He podido comprobar como “el uso de la Expresión Corporal como medio de: comunicación, autoconocimiento y conocimiento de los demás, concienciando al alumnado de la importancia de la Expresión Corporal, la expresión de sentimientos y su vínculo que se establece en nuestra vida cotidiana”. La Expresión Corporal no solamente es exclusiva del ámbito de la Educación Física o simplemente un contenido, es mucho más que eso como se ha visto a lo largo del trabajo. Durante nuestro día a día, tanto la Expresión Corporal como las emociones y sentimientos están presentes en todas y cada una de nuestras acciones (tanto voluntarias como involuntarias), desempeñando un papel fundamental en el desarrollo de la persona. Saber hacer un buen uso de ella nos va a valer para conocernos mejor, y por supuesto, nos servirá como vía para conocer a los demás. Si logramos comprender nuestros propios sentimientos y emociones y la forma en la que los expresamos, comprender lo que les ocurre a los demás nos será mucho más sencillo. Esto es primordial para mejorar las relaciones que se establecen con el mundo que nos rodea, consiguiendo que estas sean mucho más significativas y enriquecedoras.

En definitiva, nuestras palabras podrán decir mucho, pero si no sabemos expresarnos correctamente con nuestro cuerpo, el mensaje que transmitamos será incorrecto o incompleto y no llegará a ser entendido. Por eso, comenzar a introducirse en el mundo de la Expresión Corporal desde pequeños es una buena opción. Esto hará que todo el proceso expresivo y comunicativo sea mucho más familiar para los niños y no tengan esos reparos a la hora de expresarse una vez que los sean más mayores.

En cuanto a “Diseñar y planificar una propuesta didáctica acorde a la Expresión Corporal centrada en el Alfabeto Expresivo” he comprobado que es un ejercicio que requiere mucho tiempo y planificación para que todos los conocimientos que queremos que nuestros alumnos aprendan tengan valor y puedan aplicarlo a lo largo de su vida. Por eso, es primordial que esté diseñada correctamente para ayudar en su comprensión y siempre se conforme de ejercicios variados bajo una misma línea evitando las actividades aisladas que carezcan de un verdadero calado en el aprendizaje del niño.

Respecto a “Dotar de información a los lectores sobre el Alfabeto Expresivo, sus características y aplicaciones en el área de Educación Física, y estudiar y analizar el Alfabeto Expresivo y su aplicación en el área de Educación Física” he verificado al llevar a cabo mis investigaciones que todavía es necesario indagar mucho más a cerca de este término ya que no hay una inmensa cantidad de información sobre él (si se compara con otros contenidos de Educación Física). Comprender lo que es el Alfabeto Expresivo y si se aplica de manera correcta, va a hacer que la forma en la que se trabaje la Expresión Corporal en Educación Física sea diferente. Se centrará en la forma y la descripción de los diferentes elementos que conforman el esquema corporal facilitando al alumnado cómo expresar las diferentes emociones y sentimientos para ser comprendidos por los demás.

Por otro lado, proporcionar información sobre las características y aplicaciones del Alfabeto Expresivo, ayuda a los lectores a conocer mejor el término. Gracias a la práctica, comprendí lo útil que resulta a la hora de trabajar la Expresión Corporal en el área de educación física, haciendo del cuerpo el protagonista del aprendizaje. Además, observar las diferentes combinaciones corporales que se pueden realizar o la posición que adoptan estos elementos durante la emisión del mensaje junto con las diferentes actividades propuestas ayudará a los alumnos en la comprensión de su esquema corporal haciendo un uso más apropiado de él.

7. BIBLIOGRAFÍA

Abardía, C. F. (2014). *“Pedagogía corporal meditativa. La metasesion como recurso para una expresión corporal consciente”*. Editorial Re-Quality SL. Palencia.

Abardía, C. F. (2015-2016). Apuntes inéditos asignatura “Expresión y Comunicación Corporal”. Universidad de Valladolid. Campus universitario de Palencia “la Yutera”.

Artenga, M., Viciano, V y Conde, J. (1997). *“Desarrollo de la expresividad corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación”*. Zaragoza: INDE.

Birdwhistell, R. (1979). *“El lenguaje de la expresión corporal”*. Gustavo Gili. Barcelona.

Cameros, S. M. y López, S. N. (2012). Las estrellas Rebotonas. En *“Cuentos para antes de despertar”*. Barcelona: Planeta.

Castañer, 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 A Fraile (Coord.), *Didáctica de la educación física: una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Castillo, V. E. y Rebollo, G. J.A. (Abril, 2009). “Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física”. *Wanculen Educación Física Digital*, (Nº 5). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es>

Conde, G. C. y Almagro, B. J. (2013). “Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física”. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (Nº 1). Disponible en:

http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8060/Estrategias_para_desarrollar_la_estrategia.pdf?sequence=2

Editorial. (Septiembre- Octubre 2009). “Los cinco pilares básicos de la Educación Física”. EmásF, *Revista Digital de Educación Física*, (Nº 12). Disponible en:

<file:///C:/Users/AlbaDiez/Downloads/DialnetLosCincoPilaresFundamentalesDeLaEducacionFisica-3890791.pdf>

Fernández, R. M. (2013). “La inteligencia emocional”. *Revista de Claseshistoria. Publicación digital de Historia y Ciencias Sociales*. (Nº 377). Disponible en:

<file:///C:/Users/AlbaDiez/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocional-5173632.pdf>

François, K. (1977). “*Conocer a los demás por los gestos*”. Bilbao: Ediciones mensajero.

García, A, Bores, N. y Martínez, L. (2007). “Innovación educativa. Aprender en la expresión y comunicación corporal escolar”. EUE de Palencia. Universidad de Valladolid. *Revista Ágora para la E.F y el Deporte*. Volumen 4 (5), pp.146-168.

García, L.M y Gutierrez, D. D. (2002). “Análisis y estructuración de los contenidos de expresión corporal”. Docencia e Investigación. *Revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo*. Volumen 27 (12), pp.103-125.

García, M. A. (2001, Septiembre) “Monográfico. Juego motor reglado y transmisión de valores culturales”. Universidad de Valladolid. *Revista Ágora para la E.F y el Deporte*. (Nº1). Disponible en: <https://carlosminguez.com/wp-content/uploads/2016/04/Dialnet-JuegoMotorRegladoYTransmisionDeValoresCulturales-2257387.pdf>

García, M. A. y Bores, C. N. “La expresión corporal en la educación física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica”. Universidad de Valladolid. Palencia. Disponible en:

https://servicios.educarm.es/portal/templates/portal/images/ficheros/etapasEducativas/secundaria/11/secciones/597/contenidos/16773/20100209132307alfonso_garcia2.pdf

García, M, A.; Bores, C. N y Álvarez M, L. (2007). “Innovación Educativa. Aprender en la Expresión y Comunicación Corporal Escolar”. Disponible en:

<file:///C:/Users/AlbaDiez/Downloads/DialnetAprenderEnLaExpresionYComunicacion CorporalEscolar-2524864.pdf>

García, R. J.A. (2012). “La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje”. *Revista Educación, Universidad de Costa Rica* 36 (1), pp.99-107.

Hernández, R. S. (2008). “El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje”. Monográfico en línea: Comunicación y construcción del

conocimiento en el nuevo espacio tecnológico. *Revista de Universities and Knowledge Society Journal*, (RUSC). 5 (2), pp.26-35. Disponible en:

<http://www.uoc.edu/rusc/5/2/dt/esp/herandez.pdf>

Gardner, H. (2005). “*Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*”. Barcelona: Paidós.

Heinemann, P. (1980). “*Pedagogía de la comunicación no verbal*”. Barcelona: Editorial Herder.

Knapp, Mark L. (1995). “*La comunicación no verbal: El cuerpo y el entorno*”. Paidós Ibérica.

Learreta, R. B.; Ruano, A. K.; Sierra, M.A. (2005). “*Los contenidos de expresión corporal*”. Barcelona: INDE.

Lowen, A. (1994). “*La experiencia del Placer: Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena*”. Barcelona: PAIDÓS.

Martín, B. C. y Navarro, G. J.I. (2009). “*Psicología del desarrollo para docentes*” Madrid: Pirámide. (pp.128).

Montávez, M. M. (Enero-Febrero 2012). “LOE, la consolidación de la Expresión Corporal”. *EmásF, Revista digital de Educación Física*, (Nº 14). Disponible en:

http://emasf.webcindario.com/LOE_la_consolidacion_de_la_expresion_corporal.pdf

Montesinos, A. D. (2004). “*La Expresión Corporal. Su enseñanza por el método natural evolutivo*”. Madrid: INDE.

Motos, T. T. (1983). “*Iniciación a la Expresividad Corporal (Teoría, Técnica y Práctica)*”. Barcelona: HUMANITAS.

Parejo, J. (1995). “*Comunicación no verbal y educación. El cuerpo y la escuela*”. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.

Pérez, O. R., Calvo, L. A. y García, S. I. (2009). “Una metodología para la Expresión Corporal actual en el ámbito educativo y recreativo”. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (Nº 14). Disponible en:

<https://es.scribd.com/document/147595553/Una-Metodologia-Para-La-Expresion-Corporal>

Quintana, Y. A. (1997). *“Ritmo y Educación Física. De la condición física a la Expresión Corporal”*. Madrid: Gymnos, Editorial Deportiva.

Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española (23ª ed.). Disponible en: <http://www.rae.es/>

Rebel, G. (1995). *“El lenguaje corporal: Lo que decimos a través de nuestras actitudes, gestos y posturas”*. Madrid: EDAF.

Ruano A, K. (2008, Abril, 2-5). *“La Expresión Corporal en el deporte a través de sus contenidos”*. Universidad Europea de Madrid. En IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, (pp. 615).

Ruano, A. K. (2003). *“¿Cómo expresamos las emociones?”*, en Sánchez, G. (coord.). *Expresión, Creatividad y Movimiento. I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú, 2003, pp. 171-183.

Ruano, A. K. (2004). *“La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones: un estudio experimental”*. (Tesis doctoral). Universidad Politécnica de Madrid, Madrid. Disponible en:

http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf

Ruano, A. K. y Sánchez, G. (2009). *“Expresión Corporal y educación”*. Sevilla: Wanceulen Editorial deportiva SL.

Ruano, A. M.T. y Barriopedro, M. M^a (2006). *“Impacto de la Expresión Corporal sobre las emociones en el ámbito educativo”*. *Revista European Journal of Human Movement*, (Nº 15). Disponible en:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/view/56190/34069>

Santiago, P. (1985). *“De la expresión corporal a la comunicación Interpersonal”*. Madrid: Narcea.

Segura, M. M. y Arcas, C. M. (2003). *“Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos”*. Madrid: Narcea.

Stokoe, P. y Schachter, A. (1984). *“La Expresión Corporal”*. Buenos Aires: Paidós.

Vaca, E. M. (2002). *“Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la Educación Primaria”*. Palencia. Ed. Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.

Vaca, E. M. y Varela, F. M.S. (2008). *“Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)”*. Barcelona: GRAÓ.

Villar, P. F. (2003). Capítulo 5: “El Enfoque Constructivista de Piaget”. En Proyecto Docente. Psicología Evolutiva y Psicología de la Educación. Disponible en:

<http://www.ub.edu/dppsed/fvillar/principal/proyecto.html>

Villard, A. M. (2009). “La Expresión Corporal, un camino tortuoso”. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (Nº 14). Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859350>

Documentos oficiales

LEY ORGÁNICA 2/2006 de 3 de Mayo.

LOMCE Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa, 2014.

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero.

8. ANEXOS

ANEXO 1. “Mi cara se expresa”

Marca con una cruz “Sí” o “No” tu compañero realiza la descripción que se propone. En caso de que utilice más partes del cuerpo, di cuales son y cómo las utiliza. Aquellas casillas en las que la descripción y la emoción aparezca en blanco debes completarla.

Nombre: _____

EMOCIÓN	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO	MÁS PARTES
Alegría	Las comisuras del labio se desplazan hacia arriba, aparecen arrugas en la piel, los ojos se abren y pueden verse los dientes.			
Desconfianza 				
Enfado	Ceño fruncido, labios apretados o enseñando los dientes apretándolos con la mirada fija.			
Miedo 				
Sorpresa	Cejas arqueadas, puede estar la boca abierta, ojos muy abiertos con las pupilas dilatadas y nariz dilatada.			
Tristeza 				

ANEXO 2: Las Estrellas Rebotonas

Hace mucho tiempo, y también ahora. En alguna esquina del universo... Había un montón de estrellas a las que no les gustaba nada la vida que llevaban. Estaban hartas de estar fijas sin poder moverse, solo temblando de vez en cuando, hartas de que solo pudieran moverse en Navidad, hartas de que solo pudieran salir de noche. Estaban muertas de aburrimiento. Eran las Rebotonas, estrellas llenas de vida, que lo pasan muy mal si tienen que estar quietas sin poder evolucionar. Así que propusieron al resto de estrellas, que era la mayoría absoluta, la posibilidad de cambiar las cosas:

- ¡Nosotras queremos salir también con el Sol!, ¡Conocer otros mundos!, ¡Fugarnos todas! ¡Queremos brillar más!

Pero al resto de las estrellas les daba mucho miedo el cambio. Las Estrellas Rebotonas decidieron pedir ayuda a la Luna.

-¿Qué podemos hacer?- Le preguntaron. Las demás no quieren cambiar.

- Veréis, mis valientes, yo ilumino un planeta que se llama Guerra, perdón, quise decir la Tierra, y lleva muchos, muchos años perdiendo su luz. Allí les vendrá muy bien algo más de brillo.

- ¿Pero, cómo nos podremos fugar hasta la Tierra? Somos un montón y sólo se puede fugar una en Navidad.

- Si os unís, lo conseguiréis. Así funciona el universo. Abrazaos mucho, hasta que consigáis ser una gran estrella. Sabréis que lo estáis haciendo bien porque cada vez brillaréis más- Dijo la Luna. Las estrellas empezaron el movimiento.

- ¡Ohhhhhh! Por ahí llegan más, ¡Y por ahí!- gritaban asombradas.

- En cuanto os suelte caeréis a la Tierra. Una vez allí, buscaos la vida...- Dijo la Luna

...Y Encontraron la vida. Porque cada estrella eligió a alguien para meterse dentro. Y es por eso que desde entonces, aquí en la Tierra, hay un montón de gente que tiene una estrella. Saben que cuanto más unidas, más brillan.

¿Y tú tienes una estrella Rebotona dentro?

ANEXO 3: “Bailando”

Lista de las canciones que se van a utilizar en durante la actividad.

- Thunderstruck. ACDC.

<https://www.youtube.com/watch?v=v2AC41dglN4>

- Madre tierra. Chayanne

<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>

- Dream On. Aerosmith

<https://www.youtube.com/watch?v=bAcI7gLxLrM>

- Entre dos Aguas. Paco de Lucia

<https://www.youtube.com/watch?v=VDzcUb4YHaU>

- El pastor solitario. Zamfir

<https://www.youtube.com/watch?v=9nhkaFjN4zY>

-Requiem for a Dream. Lux Aeterna.

<https://www.youtube.com/watch?v=Byl3hl5r6OA>

- El vuelo del abejorro. Rimski-Kórsakov

<https://www.youtube.com/watch?v=99rw2enFCOk>

-Thriller. Michael Jackson

<https://www.youtube.com/watch?v=sOnqjkJTMaA>

ANEXO 4: “Se hizo la oscuridad”

Lista de las canciones que se van a utilizar en durante la actividad.

- Muse. Mike Oldfield.

<https://www.youtube.com/watch?v=TYG-1VgApL8>

- Taqsim Sigah.

https://www.youtube.com/watch?v=9_z4jKdVINc

- Somewhere over the Rainbow. Israel "IZ" Kamakawiwo‘ole

<https://www.youtube.com/watch?v=V1bFr2SWP1I>

- El Exorcista. Mike Oldfield

<https://www.youtube.com/watch?v=SQjWqMkeqhc>

- Pirates of the Caribbean.

<https://www.youtube.com/watch?v=27mB8verLK8>

- Nothing Else Matters. Apocalyptica.

<https://www.youtube.com/watch?v=mjvGjUovxPU>

- Yiruma - River flows in you.

<https://www.youtube.com/watch?v=XsTjI75uEUQ>

- Relax Music Japanese.

<https://www.youtube.com/watch?v=EmTO2jbBQEW>

ANEXO 5: Ficha de autoevaluación

Rellena la ficha de autoevaluación. Una vez termines, entrégasela al profesor.

Nombre y apellidos: _____ Curso: _____

	1	2	3	4	5
Me he sentido cómodo expresando mis sentimientos					
He respetado a mis compañeros y les he ayudado					
He sido creativo con mis movimientos					
He utilizado objetos haciendo uso de ellos y dotándolos de significado durante la representación					
He comprendido la importancia que tiene expresarse de forma correcta utilizando todas las partes del cuerpo a la hora de enviar un mensaje					
Me ha costado expresarme de forma individual					
Me ha costado expresarme cuando hemos realizado actividades grupales					
He participado en todas las actividades de forma activa					

Código: 1. Poco de acuerdo //2. Medianamente de acuerdo//3. Bastante de acuerdo//
4.Muy de acuerdo// 5. Totalmente de acuerdo

ANEXO 6. Modelo de hoja de registro (evolución del alumnado)

Nº	INDICADORES	E. INICIAL				E. CONTINUA				E. FINAL			
		N	R	B	MB	N	R	B	MB	N	R	B	MB
	Expresividad corporal												
2	Expresividad facial												
	Plasticidad en los movimientos												
4	Creatividad												
	Fluidez en las acciones												
6	Acompaña los movimientos con la expresión facial												
	Flexibilidad												
8	Variedad y originalidad de movimientos												
	Aprovecha el espacio para generar volumen												
10	Hace uso de diferentes objetos dotándolos de significado												
	Combinación y enlace de los movimientos en diferentes planos y superficies de apoyo												
12	Intensidad- duración de la performance												
	Uso del sonido corporal												

Código: N= nunca, R= lo realiza aunque sin seguridad, B=lo realiza con seguridad y MB= lo realiza con soltura y sin dificultad.

ANEXO 7: Glosario de la unidad

- **Alfabeto expresivo:** Método que sirve para conocer el estudio del movimiento y el esquema corporal mediante la observación y el análisis del comportamiento de cada parte de nuestro cuerpo durante la emisión de un mensaje.
- **Comunicación no verbal:** Comunicación que se lleva a cabo a través del lenguaje corporal suprimiendo las palabras. Puede ser voluntaria o involuntaria.
- **Cuerpo escénico:** Representación en la que persona adopta ciertos roles en diversas situaciones con la intención de provocar cierto efecto en el receptor.
- **Cuerpo texto:** Cuerpo texto: movimientos o gestos que nos permiten enviar un mensaje a uno o varios receptores para que sea recibido, codificado y comprendido.
- **Cuerpo vivencial:** Forma de expresión única e inimitable de cada persona. Todos los movimientos, acciones y formas de sentir una emoción son diferentes en cada persona. Es irreplicable y único, ya que se conforma con las vivencias pasadas presentes y futuras de cada uno.
- **Emoción:** Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes y otras formas de expresión
- **Esquema corporal:** Imagen mental que tenemos de nuestro propio cuerpo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean.
- **Expresión corporal:** Técnica de interpretación basada en los movimientos y gestos en la que el ejecutor no hace uso de la palabra.
- **Expresión facial:** Expresión de las emociones y los estados de ánimo a través de la cara.
- **Lenguaje corporal:** Código que engloba a todo el conjunto de gestos, posturas y actitudes corporales que tienen vital importancia a la hora de comunicarse.
- **Performance:** Término usado con frecuencia en el mundo del espectáculo para designar la acción de actuar o interpretar un papel o una pieza musical.
- **Sentimiento:** Desarrollo consciente de una emoción. Se simboliza a través del lenguaje corporal.