



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROPUESTA DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL  
ENFOCADA A LA ASERTIVIDAD PARA QUINTO  
CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**AUTOR/A: VÍCTOR DE DIEGO ARRANZ**

**TUTOR ACADÉMICO/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

Palencia, Junio 2016

## **RESUMEN:**

Este documento-Trabajo Fin de Grado recoge un estudio de Expresión Corporal, en concreto del cuerpo comunicativo enfocado a la asertividad. A través de una Unidad Didáctica aplicada a 5º curso de Educación Primaria.

Tomando la fundamentación teórica como base, donde se abordan algunos de los contenidos más importantes a trabajar en Expresión Corporal (la comunicación no verbal, la inteligencia emocional, la empatía, la escucha activa y la asertividad), he diseñado una Unidad Didáctica que pretende dar respuesta a la dimensión social del alumno.

## **PALABRAS CLAVE:**

Expresión Corporal, comunicación no verbal, inteligencia emocional, asertividad, Educación Física, Unidad Didáctica.

## **ABSTRACT:**

The following document called Final Degree's Project is a research about Body language. Specifically it is about the body's communication and it is focus on assertiveness trough a Syllabus Proposal, what it was applicable in the 5<sup>th</sup> course of a Primary School.

Taking as a basis theoretical study, where you could find important content about Body Language (like non-verbal communication, emotional intelligence, empathy or assertiveness). That is because I have designed a Syllabus Proposal in order to give an answer to the student's social dimension.

## **KEY WORDS:**

Body Language, non-verbal communication, emotional intelligence, assertiveness, Physical Education, Syllabus Proposal.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. OBJETIVOS .....	5
2.1 OBJETIVOS PERSONALES: .....	5
2.2 OBJETIVOS PROFESIONALES:.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL: .....	7
3.3.-COMPETENCIAS ASOCIADAS AL TÍTULO .....	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	11
4.1 EXPRESIÓN CORPORAL: UNA PRIMERA APROXIMACIÓN. ....	11
4.1.1 Una mirada más pedagógica .....	13
4.2 COMUNICACIÓN NO VERBAL .....	14
4.2.1 Definición: .....	15
4.2.2 Componentes de la Comunicación No Verbal:.....	16
4.3 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES .....	19
4.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	20
4.5 EL PASO A LA ASERTIVIDAD:.....	22
4.5.1 Concepto de asertividad: .....	22
4.5.2 Estilos comunicativos no asertivos.....	25
4.5.3 Expresión corporal Asertiva: .....	25
4.6 CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO DE 5º DE PRIMARIA: .....	28
6. METODOLOGÍA.....	30
6.1 CURRÍCULUM Y EXPRESIÓN CORPORAL:.....	30
6.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS QUE GUÍAN LA PRÁCTICA: .....	32
6.3 PROPUESTA DIDÁCTICA:.....	35
6.3.1 Introducción .....	35
6.3.2 Justificación: .....	35
6.3.3 Atención a la diversidad: .....	35
6.3.4 Objetivos de la Unidad Didáctica: .....	36
6.3.5. Contenidos: .....	37
6. 3.6 Temporalización: .....	38

6. 3.7. Metodología de la U.D.:	39
6.3.8 UNIDAD DIDÁCTICA: “Nuestro cuerpo se expresa, hagámoslo bien”	39
6.3.9. Evaluación:	44
7. CONCLUSIONES	48
8. LINEAS FUTURAS DE TRABAJO:	52
9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	53
10. ANEXOS:	61
10.1 Anexo I. Cuadro objetivo y medio de la expresión corporal según autores.	62
10.2 Anexo II. Componentes de la conciencia corporal (Arteaga, Viciano, y Conde, 1997).	63
10.3 Anexo III: Tabla de los derechos asertivos Smith (1985) en Pinazo (2006):	64
10.4 Anexo IV. Características de las personas agresivas:	65
10.5 Anexo V. Ejercicios que favorecen la asertividad en clase. (Del Peral García, 2004):	66
10.6 Anexo VI. Técnicas Asertivas: (Castanyer 1997):	70
10. 7 Anexo VII. Ejemplo de Abecedario Expresivo:	71
10. 8 Anexo VIII. Lecciones Desarrolladas:	72
10.9 Anexo IX. Instrumentos de evaluación:	83
10.10 Anexo X Ejemplo de materiales lección 1.	89
10.11 Anexo XI. Ejemplo de materiales lección 2.	90
10.12 Anexo XII. Ejemplo de perfil de lección.	92

# 1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo Fin de Grado se presenta una búsqueda de información y bibliografía, relativa al área de Educación Física, específicamente al ámbito de la Expresión Corporal. Este estudio busca acercar al alumno de 5º de primaria al concepto de asertividad, más concretamente a la dimensión corporal de la misma, trabajando contenidos del cuerpo comunicativo a través de una Unidad Didáctica.

El desarrollo del documento cuenta con varias partes diferenciadas. En primer lugar, están redactados los objetivos que nos hemos planteado para la realización de este proyecto. Ayudándonos a situarnos en la práctica y a entender qué queremos conseguir. En segundo lugar, una justificación del tema, donde se abordará la relevancia del contenido en cuestión y por qué puede ser interesante su aplicación escolar. A continuación, una fundamentación teórica que pretende realizar una aproximación al concepto de Expresión Corporal, revisar qué dicen los autores más destacados sobre comunicación no verbal y sus principales componentes, así como un recorrido por la teoría de las inteligencias múltiples, que pone de manifiesto la importancia de trabajar otros aspectos relativos al ser humano, como la inteligencia emocional. Todo este camino nos acerca a tener una idea aproximada de algunos de los factores que afectan a la conducta asertiva, la cual definiremos, e intentaremos analizar su vinculación con lo corporal. Posteriormente, en el apartado metodología, se mostrará la línea pedagógica y la filosofía metodológica que rige la propuesta. Además, presentaremos la Unidad Didáctica, que pone en práctica las ideas recogidas en la fundamentación teórica. Por último, se expondrán las conclusiones a las que hemos llegado tras la realización del trabajo, midiendo el grado de consecución de los objetivos y las posibles líneas futuras de trabajo.

## **2. OBJETIVOS**

En el siguiente apartado destacaré los objetivos que nos hemos planteado para la realización de este trabajo, divididos en personales y profesionales. Estos objetivos orientarán el curso del trabajo y su grado de consecución será considerado al final, mediante las conclusiones.

### **2.1 OBJETIVOS PERSONALES:**

- Extraer los contenidos más relevantes relativos a la práctica de la expresión corporal, aplicada a perfilar conductas asertivas en los alumnos.
- Analizar el grado de influencia que la Educación Física puede ofrecer al alumnado, aportando herramientas comunicativas y de autorregulación personal-emocional para la mejora de las relaciones sociales.
- Demostrar la importancia de la Expresión Corporal en el ámbito educativo en general. Concienciando a los diferentes sectores de la comunidad educativa de su importancia para la formación integral del alumno.
- Comprobar la importancia de la comunicación a través del cuerpo en las relaciones sociales.
- Descubrir las estrategias didácticas más relevantes para el trabajo de Expresión Corporal.

### **2.2 OBJETIVOS PROFESIONALES:**

- Clarificar un marco teórico fundamentado por autores de referencia orientado a la elaboración de propuestas didácticas enfocadas a la asertividad, a través de la Expresión Corporal.
- Diseñar, planificar, desarrollar y evaluar una propuesta de intervención para 5º de primaria en el área de Educación Física y bloque de Expresión Corporal.

- Elaborar una propuesta de intervención que conecte de forma transversal los contenidos de Educación Física relativos al respeto, el diálogo, la empatía y la escucha activa, con otras áreas de conocimiento.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos a través de la Expresión Corporal.
- Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.
- Reflexionar sobre las prácticas en Educación Física, para innovar y mejorar la labor docente, extrayendo las conclusiones más relevantes.

## 3. JUSTIFICACIÓN

### 3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL:

Siempre he tenido especial interés por las relaciones sociales y por los procesos que pueden hacer de éstas exitosas. Por otro lado, toda mi vida he estado involucrado en el mundo de la actividad física, mi gran pasión. Experiencias previas personales en el mundo deportivo, al trabajar como entrenador y árbitro en el deporte escolar, me hicieron reflexionar acerca de la cantidad de conductas inadecuadas que pueden observarse en estos contextos a la hora de comunicarse, tanto padres, entrenadores, como niños, entre sí. Cuando comencé a estudiar el Grado de Magisterio en Educación Primaria, siempre tuve muy presente una pregunta: ¿Qué podía hacer la escuela ante esta problemática?

Durante mi formación traté de buscar una respuesta, que llegó durante los comienzos de la especialidad en Educación Física. Donde se defendía una educación basada en el desarrollo integral de los alumnos, trabajando a partir de tres dimensiones: dimensión orgánica, dimensión afectiva y dimensión expresivo-comunicativa. (Martínez Álvarez, 1999). Como defiende este autor, en la Educación Física también cobra un papel prioritario la salud. Con relación a esto Punset (2014, p.27) apunta: “Tenemos evidencias abrumadoras acerca del impacto físico de los demás en nuestras vidas, para bien y para mal. Las personas que tienen buenas relaciones con los demás no solo viven más tiempo sino que viven vidas más sanas.” Por lo tanto, podemos afirmar que la propuesta que se pretende llevar a cabo es relevante dentro del marco de la Educación Física, centrándose en la dimensión expresiva-comunicativa, pero sin olvidar las demás.

Los saberes y competencias adquiridos durante el Grado en Educación Primaria y la especialidad de Educación Física, junto con la experiencia obtenida en la estancia en centros escolares, como alumno en prácticas, me llevaron a tomar la decisión de realizar esta propuesta didáctica. Intentando ser fiel a la idea de no solo educar para el currículum, sino también para la vida. Con la clara intención de ayudar a los alumnos, generando oportunidades para que aprendan a conocerse a sí mismos, sus temores, vergüenzas, desconfianzas, sus virtudes y sus defectos, orientados a la posibilidad de mejora, comenzando así un largo camino de búsqueda hacia nuestro propio equilibrio

personal. Además, nos ayudará a establecer rutinas sociales respetuosas con los demás y con nosotros mismos, ayudando así a mejorar el clima escolar. Según Casassus (2003, p.148) “los antecedentes que revelan las investigaciones en educación apuntan a señalar que en las interacciones y clima emocional del aula se encuentran las claves para mejorar los desempeños escolares y por consiguiente la calidad y equidad educativa.”

Por todo esto, esta propuesta centrará su interés en el ámbito social del alumno, más en concreto en la conducta asertiva, por medio de la comunicación y la expresividad. Hay autores que consideran la asertividad como un tipo de habilidad social (Matson y cols., 1980; Bornstein y cols., 1977; Romano y Bellack, 1980). Caballo nos resalta la importancia de las destrezas sociales y su desarrollo, señalando que son una parte esencial de la actividad humana, ya que el discurrir de la vida está determinado, al menos parcialmente, por el rango de las habilidades sociales (Caballo, 2005). Distintos estudios señalan que las habilidades sociales inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico, entre otros aspectos, tanto en la infancia como en la vida adulta (Gil Rodríguez, León Rubio & Jarana Expósito, 1995; Kennedy, 1992; Monjas Casares, 2002; Ovejero Bernal, 1998).

Para justificar esta propuesta me apoyo en el marco legal de mayor importancia en nuestro país. Donde se clarifica el deber de educar en todos los aspectos relativos a la personalidad, haciendo alusión a democracia y convivencia. Conceptos ligados al ámbito social. La Constitución Española (artículo 27, apartado 2) recoge: "la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales".

Por otro lado, también podemos justificar esta propuesta señalando cómo puede influir la adquisición de ciertas habilidades en el **desarrollo profesional**. Si leemos con atención el preámbulo de la actual ley educativa, *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. Podemos observar que habla de la importancia de educar a los alumnos con vistas a su futuro profesional, citando:

“La educación es el motor que promueve el bienestar de un país. El nivel educativo de los ciudadanos determina su capacidad de competir con éxito en el ámbito del panorama internacional y de afrontar los desafíos que se planteen en el futuro. Mejorar el nivel de

los ciudadanos en el ámbito educativo supone abrirles las puertas a puestos de trabajo de alta cualificación, lo que representa una apuesta por el crecimiento económico y por un futuro mejor.”

Con relación a esto, Hernández (2003, p.6) señala: "Una conducta asertiva facilita un flujo adecuado de información en los grupos de trabajo y potencia la creación de más de una solución a los posibles problemas laborales que vayan surgiendo en el día a día". Por tanto, se justifica la importancia que tiene la posibilidad de llevar a cabo conductas asertivas en el trabajo, con vistas a la futura carrera profesional de los alumnos.

Por último, quería señalar unas palabras de García, Bore y Martínez Álvarez (2007, p.146) donde señalan que gracias al trabajo de la Expresión Corporal, se pueden lograr aprendizajes y competencias (anteriormente citados) que no serían posibles desde otras áreas:

Sabemos que, de forma general, el sistema educativo pretende que los alumnos sepan más cosas, puedan hacer más cosas y **sean mejores personas y ciudadanos**. En este sentido, la expresión corporal tiene un gran potencial educativo porque puede (...) aportar aprendizajes e incidir sobre competencias a las que no es habitual llegar desde otras áreas de las que componen el currículum oficial.

### **3.3.-COMPETENCIAS ASOCIADAS AL TÍTULO**

Con la realización de este Trabajo de Fin de Grado deben quedar reflejadas y puestas en práctica de alguna forma, las competencias adquiridas a lo largo del periodo lectivo de la carrera Grado de Educación Primaria, y en mi caso a su vez en la Mención de Educación Física.

En la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, mediante la cual se regula el Título de Maestro en Educación Primaria, quedan reflejadas las competencias a alcanzar de forma genérica y específica; las más relevantes en cuanto a mi Trabajo de Fin de Grado son las siguientes:

### **Competencias a desarrollar por los maestros de Educación Primaria**

- Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales.
- Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en el ámbito extraescolar, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.
- Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.
- Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula extraescolar, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.

### **Competencia específica del Trabajo Fin de Grado**

- Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula extraescolar, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa.

### **Competencia relacionada con la Mención de Educación Física**

- Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto extraescolar al servicio de la ciudadanía constructiva y comprometida.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para la construcción del marco teórico de esta propuesta de intervención, donde se pretende acercar al alumno a la asertividad mediante la Educación Física, partiremos de la clasificación que hace Abardía (2014-2015) de las ocho dimensiones corporales en Expresión Corporal.

Dentro de estas ocho dimensiones corporales, a pesar de que estén todas interconectadas, tomaremos el cuerpo comunicativo como foco principal, entendiéndolo como aquel que tiene como centros de interés las miradas, el diálogo no-verbal y corporal, la escucha activa y la interacción corporal (Abardía, 2014-2015). Trabajándolo a través del cuerpo emocional (inteligencia emocional y energías) y el introyectivo, (autoconocimiento y autorregulación personal) aproximándonos a la expresión corporal asertiva.

Antes de continuar adentrándonos en el marco teórico, me gustaría destacar el artículo: *El cuerpo texto, el cuerpo escénico y el cuerpo vivencial* (García. A, Bores. N, 2003) que servirá como referencia didáctica a la hora de abordar los contenidos de Expresión Corporal. En el tema tratado, el “cuerpo texto” toma un claro protagonismo, pero el “cuerpo vivencial” y el “cuerpo escénico” nos servirán de apoyo en determinados momentos.

Iremos perfilando un marco teórico cada vez más ajustado a la intervención, que expondrá ideas de los principales referentes que tratan este tema. La organización se llevará a cabo de forma deductiva, es decir, de lo general a lo particular. Empezando por una aproximación a lo que se entiende por Expresión Corporal hasta la conceptualización de la asertividad y su relación con el ámbito corporal.

### 4.1 EXPRESIÓN CORPORAL: UNA PRIMERA APROXIMACIÓN.

En primer lugar y como punto de partida, es de vital importancia clarificar qué se entiende por Expresión Corporal. Para ello, voy a apoyarme en autores considerados referentes de esta materia: Marta Schinca, Patricia Stokoe, Mateu, Durán y Troquet.

Según Schinca (1998, p.9) “la expresión corporal es una disciplina que permite, mediante el estudio y profundización del empleo del cuerpo, un **lenguaje propio**”. Por lo tanto, es fundamental profundizar, indagar, experimentar con nuestro cuerpo mediante el movimiento, para así tomar conciencia de nuestro propio lenguaje corporal, y de esta forma, poderlo utilizar de manera beneficiosa para nosotros mismos y los demás.

Stokoe (1986), citada por Enguidanos (2004, p.2) enfatiza aún más en el importante papel que juega nuestro cuerpo y hace referencia a alguno de los componentes de la comunicación no verbal, apuntando de forma clara la importancia de la misma.

La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en el ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, **extra verbal** y **paralingüístico** por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en **su propio cuerpo** el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuerpo y tiene cuerpo.

Mateu, Durán y Troquet (1992) explican que la Expresión Corporal aparece como anti-lenguaje, y su éxito se debe a la capacidad del ser humano de **expresarse corporalmente**, mediante la forma más básica y primitiva: **El cuerpo**. Volviendo a poner de manifiesto el papel principal que juega el cuerpo, y por tanto, la Educación Física.

Torres Guerrero (2000), expone su propia definición:

(...) podíamos exponer que la expresión corporal, es toda acción, **gesto** o palabra desarrollada por nuestro cuerpo. Toda acción o gesto realizado con el objetivo de comunicarse con los demás o incluso **con uno mismo**, como forma de relacionarse consigo mismo, en una clara fusión de **autoconocimiento**. (p.28)

Aquí podemos observar como el concepto autoconocimiento sale a la luz, la importancia de tener una **conciencia corporal** y mantener un diálogo con nuestro cuerpo, que nos ayude a afrontar situaciones de la vida cotidiana, saberes propios de la Educación Física. En el Anexo II, podremos ver los principales componentes de la conciencia corporal (Arteaga, Viciano, y Conde, 1997). Se aclara así, que la Expresión Corporal puede ser un ámbito fundamental de la educación, ya que se basa en lo físico

(el cuerpo) y el movimiento, para mejorar las relaciones con los demás y con nosotros mismos.

#### 4.1.1 Una mirada más pedagógica

Debido a que esta fundamentación está orientada a la práctica docente, es lógico aportar una visión más pedagógica de lo que entendemos por Expresión Corporal. Tras estas definiciones, concebimos el importante papel que juega el cuerpo en todas ellas, como también en el desarrollo integral de los alumnos. Y más concretamente, desde el área de Educación Física, potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal (Ortiz, 2002, p.25). Como el objetivo de este trabajo consiste en hacer una propuesta didáctica, puede ser interesante abordar el concepto de Expresión Corporal desde el ámbito pedagógico, como un instrumento más (Ortiz, 2002).

Ortiz (2002, p.25) nos ayuda a realizar la aproximación al concepto de Expresión Corporal tomando como referencia numerosos autores y a través de diferentes técnicas que favorezcan: “revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo y el movimiento, es decir, **expresar**” ayudándonos a ser capaces de decir lo que sentimos, sin miedos ni vergüenzas que nos encierren en nosotros mismos y nos sometan a los demás, pudiendo aumentar así el grado de confianza en nosotros mismos. “Reforzar la utilización del **cuerpo y el movimiento** como medios de comunicación, es decir, comunicar.” Interpretando las palabras de la autora, podemos rescatar la idea de la comunicación no verbal como base substancial de los procesos comunicativos, que más tarde retomaremos.

Además, Arteaga (2003, p.25), profundiza y aclara más aún lo que entendemos por expresión y comunicación corporal:

Lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos.

Esta definición nos ayuda a clarificar el matiz pedagógico de la Expresión Corporal, y nos muestra que desde la perspectiva de la Expresión Corporal se puede trabajar la

comunicación interpersonal, poniendo de manifiesto la clara intención de ésta en las relaciones sociales y su importancia en el ámbito escolar.

Rueda (2004) nos aporta otra definición y además, nos hace entender la relevancia que tiene el concepto de inteligencia emocional (será retomado más adelante). Además, muestra cómo pueden relacionarse estos contenidos con otras áreas, como la Educación Artística:

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. (p.12)

A modo de síntesis me gustaría recoger en el Anexo I, el cuadro de Castillo y Rebollo (2009), que establece una relación entre el objetivo principal de la Expresión Corporal y el medio por el cual podemos lograrlo, según alguno de los autores citados anteriormente.

A modo de conclusión, estos autores señalan que, en el ámbito educativo, la Expresión Corporal tendrá gran importancia, tanto para el desarrollo del **potencial expresivo** del alumnado, como para la **mejora de la comunicación interpersonal** entre los alumnos y entre estos y el profesor.

## **4.2 COMUNICACIÓN NO VERBAL**

En esta sección del marco teórico, veremos qué es la comunicación no verbal y sus principales componentes a partir de lo dicho por autores de referencia como: Ray Birdwhistell, Flora Davis, Paul Ekman y Hedwar T. Hall. Como hemos visto en el anterior apartado, la comunicación no verbal tiene una gran importancia dentro de la Expresión Corporal. Es preciso que los profesionales que impartimos esta materia

manejemos los recursos teóricos (comunicación no verbal y sus componentes), para posteriormente poder llevarlos a la práctica de forma adecuada.

#### **4.2.1 Definición:**

A continuación recojo la que en mi opinión es la definición más completa de comunicación no verbal, aunque algunas de las formas de contacto no verbal a las que hace alusión no se trabajen en esta propuesta.

La expresión “non-verbal communication” designa, desde la década de los cincuenta, formas del contacto elemental humano fuera del lenguaje, tales como mímica, gestualidad, posturas corporales, las comunicaciones facilitadas por el olor y el gusto; pero también la simbología de las imágenes, las disposiciones de espacios y cuerpos humanos en áreas de la comunicación, es decir, música, baile, manifestación, desfiles, protocolo y ceremonial. (Beth y Pross, 1987, p.136)

Entendemos que se trata de la comunicación mediante el lenguaje del cuerpo, que no requiere el uso de palabras. Este lenguaje puede ser tanto voluntario como involuntario y hace referencia al “cómo se dice”.

Mehrabian (1972) explica que, tras un acto de comunicación, del mensaje únicamente recordamos el 7% de comunicación verbal (palabras), que el 38% de la comunicación vocal o paralenguaje (tono, matices, velocidad) y un asombroso 55% de comunicación no verbal como (gestos, movimientos...). Esto nos ayuda a comprender su importancia, ya que otros autores han tenido muy presente este tema. Como Birdwhistell (1952), al comprobar que el componente verbal en una conversación cara a cara podía ser del 35%, mientras que lo relativo a los componentes no verbales llegaba al 65%. Reflexionando sobre estos datos, tomamos consciencia de que los alumnos además de manejar el lenguaje verbal, deben manejar el no verbal para establecer relaciones comunicativas satisfactorias.

Flora Davis (1996, p.25) citando a cierto científico resume: “Las palabras pueden muy bien ser lo que emplea el hombre cuando le falta todo lo demás”.

## **4.2.2 Componentes de la Comunicación No Verbal:**

En este apartado se abordarán los principales componentes de la comunicación No-Verbal. Tendrá gran importancia, ya que sienta las bases de los aspectos prácticos abordados en la propuesta didáctica que veremos a continuación.

### **4.2.2.1 El Paralenguaje**

El sistema paralingüístico está formado por las cualidades y modificadores fónicos, los indicadores sonoros de reacciones fisiológicas (tono, timbre, intensidad...) y emocionales (risa, llanto, sollozo, bostezo, grito, carraspeo...), los elementos cuasi-léxicos (sonidos onomatopéyicos) y las pausas y silencios que, a partir de su significado o alguno de sus componentes interferenciales, comunican o matizan el sentido de los enunciados verbales y los propios de la comunicación no verbal, kinésia, proxémia... (Poyatos, 1993,1994). Este componente de la comunicación no verbal a menudo se pasa por alto, y tiene gran relevancia en el proceso comunicativo. Los alumnos deberán tomar conciencia del cómo se dice, ya que en algunas situaciones puede distorsionar el mensaje si no lo dominamos adecuadamente.

### **4.2.2.2 La Proxémica**

Las personas nos desplazamos dentro de una especie de burbuja privada, que simboliza el espacio que tiene que haber entre él y los otros. (Davis, 1976). Mehrabian (1968) enfatiza en la idea de que si invadimos esta burbuja, si hablamos a una distancia que sea menor que estos límites, pueden inferirse o provocarse actitudes negativas. Estos límites varían dependiendo del contexto social, por ejemplo las distancias entre el emisor y el receptor de América latina, molestarían a personas de otras culturas. (Lafuente, 1998)

Edwar T. Hall (1986) (1976) antropólogo, rescató un nuevo término, la **proxémica**. (proxemics), siendo uno de los pioneros en el estudio de las necesidades espaciales del hombre. Flora Davis (1976) explica que Hall llevó a cabo una categorización de la distancia en cuatro zonas. Hay que destacar que el patrón corresponde a americanos de clase media. Las diferentes zonas son:

a) Distancia íntima: (0-45cm)

Esta distancia es la más cercana, se puede relacionar a comportamientos humanos como reñir, hacer el amor o conversar íntimamente. Los procesos comunicativos se pueden dar mediante el olor, el tacto y la temperatura corporal entre otros. Además, es importante señalar, que se tiene consciencia del ritmo respiratorio del otro.

b) Distancia personal: (45-120 cm)

Esta se clasifica a su vez en dos. En su fase más próxima:(45-75 cm), una esposa permanecería cómoda con su marido, pero le incomodaría que otra mujer entrara en ella. Mientras que la fase lejana (0,75-1,20 m) puede resultar idónea para discutir asuntos personales y se limita más o menos por la extensión del brazo.

c) Distancia social: (1,20-4 m)

También puede dividirse a su vez en dos, la más próxima (1,20- 2 m) se utiliza, por ejemplo, en las oficinas para conversar, y la más lejana (3-4 m) corresponde a la separación corporal utilizada para mantener conversaciones formales, algunos escritorios de altos ejecutivos, tienen estas medidas para mantener esta distancia.

d) Distancia pública: (más de 4 m)

La distancia pública puede servir para pronunciar discursos o alguna forma muy rígida de conversación, en ella se observa un mayor distanciamiento.

Los alumnos tienen que aprender cómo adecuar estas distancias a las situaciones reales de la vida cotidiana, para, por ejemplo, evitar que “el otro” se sienta invadido. A su vez, deberán tomar conciencia de cómo les afecta la distancia a la que se sitúen los demás de él. Conocer las distintas distancias y aplicarlas de manera eficaz, mejorará sus relaciones sociales.

#### **4.2.2.3 La kinesia o movimiento corporal**

“Si al mismo tiempo las personas se tornan más conscientes de lo que hacen con sus rostros, terminarán tomando un contacto más íntimo con sus sentimientos personales.” (Davis, 1976, p.75). Se pretende que los alumnos tomen conciencia de su movimiento

corporal, (su expresión facial, sus gestos, su postura corporal...) y cómo influyen las emociones en él, mejorando así su autoconocimiento personal. Identificando en los demás qué sentimientos muestra su movimiento corporal y adecuando el suyo a lo que queremos transmitir, los estudiantes lograrán intercambios comunicativos más satisfactorios.

Para definir el término kinesia, lo haremos como la capacidad de efectuar comunicación mediante gestos y otros movimientos corporales: incluyendo expresión facial, el movimiento ocular, la apariencia personal y la postura entre otros. (Birdwhistell, 1952). Ekman hace un gran trabajo de la gestualidad facial colaborando con Wallace Friesen y el psicólogo Silvan Tomkins. En FAST (*Facial Affect Scoring Technique*) donde, según Davis (1975, p.86), se pone de manifiesto que existen expresiones faciales universales que corresponde a emociones determinadas, en contraposición a lo que dice Birdwhistell (1952), defendiendo que la gestualidad está ligada a una cultura concreta y no es universal.

#### **4.2.2.4 Área de la conducta táctil.**

Según apunta Ortiz, García Rivera y Guerrero Torres (2000):

El contacto físico es una forma de comunicación no verbal que recibe el nombre de comunicación táctil o comunicación háptica. En las primeras etapas de la vida del ser humano es una vía importante para la **relación interpersonal**, siendo especialmente utilizado para transmitir mensajes de **carácter afectivo** o emocional. (p.115)

Pudiendo ser muy interesante para aplicarlo en nuestra posterior propuesta didáctica, ya que como apunta Knapp (1992), el tacto puede ser un punto crucial en la mayoría de las relaciones humanas.

Para tener un mayor conocimiento sobre la comunicación no verbal y sus componentes, puede resultar interesante la lectura de libros como: *El lenguaje del Cuerpo* de Allan y Barbara Pease e *Iniciación a la Expresión Corporal (teoría, técnica y práctica)* de Tomás Motos Teruel. Siendo una herramienta muy recomendable para mejorar nuestra lectura corporal.

### 4.3 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

La educación tiene como objetivo el desarrollo integral del alumno. Para que ese desarrollo sea posible de forma completa, puede ser interesante plantear la idea que aporta Howard Gardner (1987, p.193) diciendo que:

Es de máxima importancia que reconozcamos y formemos toda variedad de inteligencias humanas, y todas las combinaciones de inteligencia. Todos somos diferentes, en gran parte porque todos tenemos distintas combinaciones de inteligencias, si lo reconocemos, creo que todos tendremos una mejor oportunidad para manejar de forma adecuada los muchos problemas que nos enfrentan en el mundo.

El autor Thomas Amrstrong (1999, p.17-18), según Gardner, nos muestra las diferentes inteligencias que se ponen de manifiesto en su clasificación. El trabajo de la Expresión Corporal tiene muy clara esta cuestión, intentando que su aportación englobe aprendizajes de inteligencias a las que, comúnmente, no se presta atención en la escuela. Nos centraremos en tres de ellas, ya que suponen una aproximación a lo que queremos trabajar en la propuesta, tomando conciencia del papel fundamental que cobran las relaciones con los demás y con nosotros mismos:

#### **La inteligencia corporal-kinética:**

Incluye las habilidades físicas específicas propias de la Educación Física como el equilibrio, la fuerza, la velocidad o la flexibilidad, además de las autoperceptivas y las táctiles. Por lo que es la inteligencia que guarda una mayor relación con el cuerpo, utilizándolo para transmitir ideas o sentimientos como un actor, un mimo o un bailarín. Se encuentra íntegramente relacionada con nuestro trabajo.

#### **La inteligencia interpersonal.**

Esta inteligencia se basa en la capacidad de percibir y establecer diferentes estados de ánimo, sentimientos, motivaciones, intenciones... Incluyendo las habilidad de manejar e interpretar de forma adecuada los **componentes de la comunicación no-verbal**. El

presente trabajo pretende potenciar el desarrollo de esta inteligencia en los alumnos de Educación Primaria.

### **La inteligencia intrapersonal.**

Esta inteligencia incluye la habilidad del **autoconocimiento** personal, ser consciente de tus puntos fuertes y limitaciones, de tus estados de ánimo, sabiendo canalizarlos, la autodisciplina y la autoestima. Conceptos que serán abordados en la Unidad Didáctica, con la intención de que los alumnos adquieran un desempeño mayor de esta.

Además, puede ser interesante destacar su posible aplicación en el aula, según Thomas Amstrong y su aportación educativa en el libro *Las inteligencias múltiples en el aula*.

Todo esto nos lleva a plantearnos prácticas educativas que promuevan la mejora de las inteligencias que resultan menos comunes en las aulas. Para ello, la Educación Física y la Expresión Corporal en concreto, tienen mucho que aportar.

## **4.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Sin embargo, Daniel Goleman (1995), en su libro *Inteligencia Emocional*, alude a esta clasificación de Gardner, basándose en la parte emocional del concepto de inteligencia interpersonal e intrapersonal dice: “Es necesario que la escuela se ocupe de educar a los niños en el desarrollo de las inteligencias personales”. (p.78)

Este autor también nos aporta su propia definición de inteligencia emocional, entendiéndola como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Por último, Goleman (1995, p. 80-81) basándose en Salovey, aporta una clasificación de las cinco competencias principales:

- Conocimiento de las propias emociones.
- Capacidad de controlar las emociones.
- La capacidad de motivarse uno mismo.
- El reconocimiento de las emociones ajenas.

- El control de las relaciones.

En el apartado aproximación a la expresión corporal vimos como Rueda (2004, p.12), daba gran importancia al concepto de inteligencia emocional dentro de la Expresión Corporal. Para profundizar más en su aplicación escolar, sería conveniente ampliar la información con el libro *Educación Emocional y Lenguaje en la escuela* de Josepa Gómez Bruguera. Además, debemos apuntar que la Inteligencia Emocional juega un papel muy importante en la conducta asertiva, como veremos más adelante.

## 4.5 EL PASO A LA ASERTIVIDAD:

A continuación podrá contemplarse una aproximación a lo que puede ser la asertividad, y más en concreto al ámbito corporal de la misma, con la intención de que nos oriente la propuesta. Es necesario aclarar que el objetivo de la práctica en ningún caso será que los alumnos desarrollen la asertividad, ya que es una conducta del ser humano en la que influyen demasiados factores para que una persona pueda aprenderla en su etapa escolar. Simplemente, nos limitaremos a aportar herramientas e instrumentos que ayuden a los alumnos a construir su personalidad y a desarrollar poco a poco una conducta que sepa adaptarse a la sociedad a lo largo de su vida, buscando el camino del equilibrio, con nosotros mismos y con los demás.

### 4.5.1 Concepto de asertividad:

Desde la antigüedad grandes filósofos se preocupaban por cuestiones como esta. Daniel Goleman (1995, p.9) cita textualmente las palabras de Aristóteles en *Ética a Nicómano*: “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y el modo correcto, eso, ciertamente no resulta tan sencillo.” Esta gran reflexión que nos aporta el autor, pone de manifiesto la complejidad de la conducta asertiva, en la que influye la **autorregulación** de nuestras respuestas corporales, a su vez, influidas por las emociones.

Para tener una visión más completa de lo que es la asertividad, es importante preguntarnos de dónde viene. Pues bien, los orígenes de la palabra **asertividad** se encuentran en el latín *asserere* o *assertum*, que significa “afirmar” o “defender” (Robredo, 1995). Entonces entendemos que la asertividad tiene que ver con **defender o afirmar tus propias ideas, pensamientos o emociones**. Pero, ¿sólo tiene que ver con expresar lo que sientes? Es con base en esta concepción, que el término adquiere un significado de afirmación de la propia personalidad, **confianza en sí mismo, autoestima**, aplomo y comunicación segura y eficiente (Rodríguez y Serralde, 1991). Estos autores, centrándose aún en el protagonista de la acción, nos introducen conceptos como autoestima y confianza en sí mismo, fundamentales para llevar a cabo la

comunicación asertiva de forma eficiente. Musitu y otros (1996), citados por Ortega Ruiz, Mínguez Vallejos y Rodes Bravo (2001), definen la **autoestima** como el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades que a sí mismos se atribuyen.

Para ampliar el concepto, Castanyer (1997, p.21) señala: “La asertividad es la capacidad de autoafirmar los **propios derechos**, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”. En este caso, la autora nos habla de derechos, para que las relaciones sociales sean satisfactorias debemos tomar conciencia de que por el simple hecho de ser personas, tenemos unos derechos asertivos que deben ser respetados. En el Anexo III podemos encontrar una adaptación que hace la autora a la clasificación de los derechos asertivos Smith (1985, en Pinazo, 2006). Castanyer, cuando dice “sin manipular a los demás” también introduce “al otro” dentro de definición de asertividad, dejando constancia del papel que juega la **empatía** en ella. Entendiendo empatía como el acto de sentir las emociones de otra persona, como si fueras esa persona. (Rogers, 1957)

Por lo tanto, debemos de ser conscientes de que nosotros tenemos que respetar los derechos asertivos de los demás.

Castanyer también reflexiona acerca de la importancia del otro en los intercambios comunicativos, pero a su vez, vuelve a mostrar la relevancia de la autoestima.

El que una interacción nos resulte satisfactoria depende de que nos sintamos valorados y respetados, y esto a su vez, no depende tanto del otro, sino de que poseamos una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos. (Castanyer, 1996, p.19)

Alberti y Emmos (1978, p.2) recogen las ideas antes señaladas en una nueva definición, diciendo que la conducta asertiva es: “La conducta que permite a una persona actuar en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los otros”, mientras que Wolpe (1977, p.96) lo define como “la expresión adecuada hacia otra persona de cualquier emoción que no sea respuesta de ansiedad.”

Lo expuesto por estos dos últimos autores, pone de manifiesto la influencia del cuerpo emocional (Abardía, 2014-2015) en la conducta asertiva, cuando el autor nos habla de la **ansiedad**, que Cano Vindel (2011) define como una emoción natural ante la amenaza

de un resultado negativo o incierto, que implica reacciones adaptativas a las demandas del medio. Las personas no podemos estar activados indefinidamente, si esta situación se prolonga en exceso, puede tener consecuencias a tres niveles: disminución del rendimiento, problemas de salud física y problemas de salud mental.

Además, Cano Vindel (2011, p.1) añade: “**A nivel motor** u observable, la ansiedad se manifiesta como inquietud motora, hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), evitación de situaciones temidas, consumo de sustancias (comida, bebida, tabaco, etc.), llanto, tensión en la expresión facial, etc..” Puede resultar muy interesante su aplicación escolar, aprender a identificar estos síntomas motores a través de un diálogo corporal que nos alerte de esta situación.

Hemos visto los efectos que puede tener un exceso de ansiedad, sería conveniente poder canalizar esta emoción hacia su aspecto positivo, evitando así su excesiva influencia en nuestro bienestar, buscando siempre el equilibrio personal. Rulicki y Cherny (2007, p.31) afirman que “las emociones básicas se **canalizan** directamente a través de comportamientos corporales (...)” Constatando la posibilidad de utilizar los recursos que nos ofrece nuestro propio cuerpo, a favor del equilibrio emocional. Por lo que es fundamental que aprendamos a canalizar nuestra **energía**, entendiendo energía expresiva, como lo hace Abardía (2014) en *Pedagogía Corporal Meditativa*.

Estos recursos, utilizados por los alumnos de Educación Primaria para la canalización emocional, son: la **relajación** y la **respiración**: Como señalan Guerrero Lebrón y Bernal Ruiz (2005, p.9). “La respiración y la relajación permiten al niño conocer mejor su propio cuerpo y disminuir la **tensión muscular**, lo que le ayudará a un equilibrio emocional”. Para más información de su aplicación en Educación Física, profundizar en: *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*.

Como conclusión, podemos afirmar la importancia que juega el cuerpo introyectivo (Abardía, 2014-2015) en la conducta asertiva, y más en concreto el **autoconocimiento** y la autorregulación, contenidos propios de Expresión Corporal (Torres Guerrero, 2000).

#### 4.5.2 Estilos comunicativos no asertivos.

Fundamentalmente, cuando nos referimos a las conductas no asertivas aludimos a la inhibición y a la agresividad. Es interesante que conozcamos estos comportamientos inadecuados con el fin de identificarlos e intentar evitarlos.

Según Roca (2003) existen dos conductas principales no asertivas, la agresividad y la inhibición. La **persona inhibida** tiene la tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o a los deseos de los demás, sin tener suficientemente en cuenta los propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos.

En cambio, la **agresividad** se contrapone a la inhibición, que consiste en sobrevalorar las opiniones, sentimientos e intereses personales sin tener en cuenta las opiniones, derechos o sentimientos de los demás, incluso llegando al extremo de rechazarlas, ofendiendo o atacando al otro. Podremos ver sus características en el Anexo IV Cuadro de las características de personas agresivas, Roca (2003).

#### 4.5.3 Expresión corporal Asertiva:

Liberman y Cols (1977) citados por Curran (1979) registran tres dimensiones de la conducta asertiva, nosotros vamos a prestar especial atención a una, ya que en la que se pretende trabajar en esta propuesta didáctica, los autores explican los componentes de esta dimensión: Conductas relativas a la comunicación no verbal, como el contacto ocular, la **expresión facial**, la rapidez del habla, la latencia de repuesta, **volumen y tono** de voz, duración de la respuesta, fluidez de la conversación, los **gestos** y la postura.

Ahora a través del libro *Asertividad: expresión de una sana autoestima*, Olga Castanyer (1996) nos ayuda a analizar cómo podemos manejar estos **elementos de comunicación no verbal** de forma asertiva. Analizando su importancia y acercándonos a la expresión corporal asertiva.

Castanyer (1996) explica que para considerar que un mensaje se ha transmitido de forma socialmente habilidosa (asertiva), las señales no verbales deben de ser **congruentes** con el contenido no verbal. Según el estudio de Romano y Bellak (1980) los elementos que intervienen a la hora de evaluar una conducta asertiva son la postura, la expresión facial y la entonación, entre otros.

- La mirada

De esto se desprende que la utilización asertiva de la mirada, como componente no verbal de la comunicación, **implica una reciprocidad equilibrada entre el emisor y el receptor**, variando la fijación de la mirada según se esté hablando (40 %) o escuchando (75%). Aquí se pone de manifiesto la importancia del concepto **Escucha activa**.

Si por el contrario alguien no nos mira a los ojos, extraeremos la conclusión de que le falta confianza en sí mismo o está nervioso.

- La expresión facial

La expresión facial juega varios papeles en la interacción humana:

- Muestra el estado emocional de una persona, aunque ésta pueda tratar de ocultarlo. (Poniendo de manifiesto la relación entre gestualidad y emociones).
- Proporciona una información continua sobre si se está comprendiendo el mensaje, si se está sorprendido, de acuerdo, en contra, etc. de los que está diciendo.
- Indica actitudes hacia las otras personas.

Las emociones alegría, sorpresa, ira, tristeza, miedo, se expresan a través de tres regiones fundamentales de la cara; la frente/cejas, ojos/párpados y la parte inferior de la cara. **La persona asertiva adoptará una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir.**

- Postura corporal:

Existen cuatro tipos básicos de posturas:

- Postura de acercamiento: indica atención, que puede interpretarse de manera positiva (simpatía) o negativa (invasión) hacia el receptor.
- Postura de retirada: suele interpretarse como rechazo, repulsa o frialdad.
- Postura erecta: indica seguridad, firmeza, pero también puede reflejar orgullo, arrogancia o desprecio.
- Postura contraída: suele interpretarse como depresión, timidez y abatimiento físico o psíquico.

La persona asertiva adoptará generalmente una **postura cercana y erecta, mirando de frente** a la otra persona.

- Los gestos:

Comparamos un grupo de sujetos asertivos con otro que no lo era, se halló que mientras que el primero gesticulaba un 10% del tiempo total de interacción, el segundo grupo sólo lo hacía el 4%.

Los gestos asertivos son movimientos desinhibidos. **Sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla.**

- Componentes paralingüísticos:

- **Volumen:** Un volumen de voz demasiado bajo, por ejemplo, puede comunicar inseguridad o temor, mientras que si es muy elevado transmitirá agresividad y prepotencia.
- **Tono:** Un tono insípido y monótono puede producir sensación de inseguridad o agarrotamiento. El tono asertivo debe ser uniforme y bien modulado, sin intimidar a la otra persona, pero basándose en una seguridad.
- **Fluidez-perturbaciones del habla:** excesivas vacilaciones, repeticiones, etc. pueden causar una impresión de inapetencia o ansiedad, dependiendo de cómo lo interprete el interlocutor. Estas perturbaciones pueden estar presentes en una conversación asertiva siempre y cuando estén en los límites normales y estén apoyados por otros componentes paralingüísticos apropiados.
- **Claridad y velocidad:** el emisor de un mensaje asertivo debe hablar con una claridad tal, que el receptor pueda comprender el mensaje sin tener que sobre interpretar o recurrir a otras señales alternativas. La velocidad no debe ser ni muy lenta, ni muy rápida, ya que ambas anomalías pueden distorsionar la comunicación.

Para más información acerca de la asertividad consultar: Caballo, V. (1983) *Asertividad: definiciones y dimensiones*.

Como hemos podido observar, la asertividad engloba multitud de ámbitos propios del ser humano, evidenciando la dificultad de lograr una conducta asertiva. Es por ello que en este trabajo nos hemos querido centrar en la parte más corporal de la asertividad.

Para lograr una conducta asertiva más completa, sería conveniente trabajar en base al entrenamiento asertivo. Por lo que finalizaremos este apartado de la fundamentación teórica citando una serie de recursos que nos pueden valer para hacer un trabajo más profundo sobre este tema, aunque se desvinculan del ámbito corporal, pueden servirnos de gran ayuda. En primer lugar, Anexo V. Ejercicios para trabajar la asertividad en clase (del Peral García, 2005). En segundo lugar, en el Anexo VI, Técnicas Asertivas: (Castanyer 1997). Recogidas de su libro, *Asertividad: Expresión de una sana autoestima*.

#### **4.6 CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO DE 5º DE PRIMARIA:**

Es imprescindible tener en cuenta cómo es nuestro alumnado a la hora de programar la práctica docente. Mazón Cobo (2001) recoge algunas características evolutivas y de aprendizaje en los niños cuyas edades oscilan entre los 10 y 12 años, muy relevantes y utilizadas a la hora de elaborar la propuesta:

- Son capaces de reflexionar sobre su propia actividad en todos los órdenes, y también en los nuevos contenidos que van adquiriendo. Por lo que los alumnos reflexionarán para establecer conclusiones en los momentos de correo y en su cuaderno de campo.
- Se desarrollan físicamente de forma importante, por lo que continúa siendo decisivo para ellos el ejercicio físico, el deporte y los juegos. El juego cobrará un papel principal y habrá momentos para la actividad física.
- Continúan independizándose de los adultos, resultando fundamental para ellos su inclusión en grupos de iguales. Aportaremos recursos para mejorar la socialización y la inclusión de los alumnos.
- Son sensibles a los estímulos de los demás, por lo que es un momento educativo de gran interés para despertar las actitudes positivas en función de su formación futura e integración social apropiada. Esta afirmación pone de manifiesto que es el momento adecuado para trabajar aspectos sociales de expresión, comunicación, autoconocimiento y autorregulación que puedan ayudar al alumno a lo largo de su vida.

- Evolucionan gradualmente hacia posiciones superiores de autonomía moral con criterios propios para juzgar sus actuaciones personales. Pueden ser críticos hacia sus propias conductas, primer paso para comenzar el camino hacia la conducta asertiva.
- Crean, paulatinamente, su auto concepto, mediante la valoración de su imagen ante sí mismos y ante los demás. Es un período crítico, ideal para construir una sana autoestima.
- Son capaces de generalizar los aprendizajes adquiridos y relacionarlos con situaciones ajenas a su realidad.
- Realizan deducciones lógicas.
- Elaboran conocimientos sistemáticos, pudiendo llevar a cabo experimentaciones cortas y de ejecución no excesivamente compleja.
- Acceden al pensamiento casual, lo que hace desaparecer el egocentrismo propio de estadios anteriores. Momento adecuado para trabajar la Empatía.
- Dominan el lenguaje verbal, organizan el pensamiento. Mediante sus funciones de comunicación, representación, regulación de conductas, ayudaremos a los alumnos a que dominen también el lenguaje no verbal.

Propiamente en el área de Educación Física, los alumnos consolidan el esquema corporal y toman conciencia global de su cuerpo, tanto en reposo como en movimiento, así como el tono y relajación muscular y llegan a valorar su realidad corporal. Además, los alumnos realizan manifestaciones expresivas de forma no estereotipada y transmiten sensaciones, ideas, estados de ánimo a través del gesto, sabiendo valorar la utilización personal de los recursos expresivos del cuerpo. Les gusta jugar a cualquier tipo de juego y preferentemente en los competitivos. (Mazón Cobo, 2001, p. 28-29)

Las características explicadas anteriormente nos ayudan a ajustar la intervención lo máximo posible a nuestro alumnado. Además, pone de manifiesto que la propuesta es adecuada para el momento madurativo en el que se encuentran los alumnos de esta edad. Como profesionales de la docencia es imprescindible tener en cuenta el desarrollo psico-evolutivo del alumnado, así como sus particularidades.

## 6. METODOLOGÍA

### 6.1 CURRÍCULUM Y EXPRESIÓN CORPORAL:

En este apartado nos disponemos a indagar acerca de qué dice el currículo sobre Expresión Corporal y más en concreto de nuestra propuesta. La metodología que se va a emplear se mostrará a continuación, pero es imprescindible mencionar que el punto de partida será lo establecido 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

A continuación pasaremos a explicar qué nos inspiran algunos de los objetivos de la etapa correspondiente a la Educación Primaria, en relación con la propuesta didáctica:

Artículo 4. Objetivos de la etapa de educación primaria.

a) “Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas” Es fundamental respetar las normas de convivencia y que los alumnos aprendan a respetarse a sí mismos y al otro. “Prepararse para el ejercicio activo y crítico de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.” Los alumnos tienen que tener seguridad en sí mismos para expresar sus propias ideas y sentimientos con total libertad, así podrán participar de forma activa en la sociedad, eso sí, siempre teniendo en cuenta a los demás, contribuyendo así a una sociedad basada en el respeto.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor. Aquí volvemos a observar como la asertividad juega un papel fundamental, ya que como veíamos antes, favorece la mejora del trabajo en equipo, basándose en la confianza en uno mismo y en la autoestima para lograrlo.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan. Las relaciones sociales juegan un importante papel en el desarrollo integral del alumno, aprender estrategias que nos

ayuden a comprender y manejarlas de forma más satisfactoria, puede ser fundamental en el desarrollo personal de los alumnos.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales. Este objetivo es propio de la expresión corporal, sentando las bases de la propuesta.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social. La Educación Física juega un papel primordial en el desarrollo personal y social del alumnado, conocedores de su importancia, esperamos potenciarlo mediante esta propuesta didáctica.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas. Es esencial el respeto por el otro, que mencionaba anteriormente, y el desarrollo de la inteligencia emocional de igual forma que las demás inteligencias, así los alumnos tendrán conciencia de su afectividad y de la de los demás, creando una actitud contraria a la violencia.

Según el artículo 10, esta propuesta didáctica se centrará en el desarrollo de las competencias sociales y cívicas.

Posteriormente, podemos encontrar los diferentes bloques de contenido pertenecientes al área de Educación Física. Aunque todos muestran relación entre sí, y esta propuesta trabaja contenidos que corresponden a otros bloques, el bloque específico donde podemos ubicar lo sería:

**Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas.** Se hallan incorporados los contenidos dirigidos a fomentar la comunicación y la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. El uso del espacio, las calidades del movimiento, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones.

Aquí señalaré algunos de los contenidos a los que esta propuesta hace referencia:

- Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales sencillas.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- El cuerpo y el movimiento: 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.

Si seguimos leyendo con detenimiento el currículum oficial de Castilla y León, vemos que en la asignatura Valores Sociales y Cívicos, se hace referencia de forma ineludible al contenido que nosotros pretendemos tratar: **“La asertividad. El lenguaje positivo. El tono y el volumen en el habla. El discurso. El acercamiento al interlocutor.”** Poniéndose de manifiesto la necesidad de abordar este contenido en la escuela. Además también podemos leer otros contenidos que nos resultan especialmente interesantes: **“La escucha activa y crítica.” “El debate. La defensa de las ideas propias. Los argumentos. Respeto a las opiniones de los demás.” “La empatía. El respeto hacia la persona que habla.”** Ayudándonos a entender la relevancia de la propuesta.

## **6.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS QUE GUÍAN LA PRÁCTICA:**

En primer lugar, quiero señalar que la propuesta didáctica estará plenamente relacionada con la fundamentación teórica expuesta anteriormente. Será llevada a cabo por medio de una Unidad Didáctica, entendiéndola según el MEC (1992):

La unidad de programación y actuación docente configurada por un conjunto de actividades que se desarrollan en un tiempo determinado, para la consecución de unos objetivos didácticos. Una unidad didáctica da respuesta a todas las cuestiones curriculares al qué enseñar (objetivos y contenidos), cuándo enseñar (secuencia ordenada de actividades y contenidos), cómo enseñar (actividades, organización del espacio y del tiempo, materiales y recursos didácticos) y a la evaluación (criterios e instrumentos para la evaluación), todo ello en un tiempo claramente delimitados.

Es importante señalar que se organizará mediante lecciones, concibiendo **la lección** de Educación Física como lo hace Sagüillo (2005) en *La lección de educación física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal*. También me basaré en la idea que defiende la autora de **sesiones enlazadas**, una forma de dar coherencia y continuidad a las propuestas educativas. (Sagüillo). Además, también me apoyaré en la organización de Vaca Escribano (2005, p.27), donde estructura la lección en tres fases clave: **momento de encuentro, fase de construcción del aprendizaje y despedida**. Por último, es importante resaltar los momentos de “corro” o reflexión, donde los alumnos reflexionarán y establecerán conclusiones sobre la práctica.

Desde esta propuesta didáctica se intenta atender a los ejes referenciales que apunta Rueda (2004, p.15) propios de la Expresión Corporal: Cuerpo, espacio, tiempo y energía.

También es fundamental apuntar que, durante las clases de Educación Física una herramienta muy importante para el alumnado será la utilización de cuaderno de campo, en este caso lo llamaremos Cuaderno Expresivo, justificando su utilización gracias a lo dicho por Bores y Escudero (2003) en el artículo: *El cuaderno del alumno en el área de Educación Física: razones que lo justifican y dificultades que conlleva*. Además nos será muy útil a la hora de planificar y buscar una mayor concreción en la U.D. (Bores, 2001)

En cuanto a la organización del contenido, como ya hemos dicho en la fundamentación nos basaremos en *El cuerpo texto, el cuerpo escénico y el cuerpo vivencial*. (García y Bores, 2003)

A la hora de acercar los contenidos de Expresión Corporal al alumno, algo que en teoría puede parecer algo difícil, dada la concepción que se tiene en determinados contextos sobre esta materia, he creído conveniente recoger algunas pautas para conseguirlo.

- Importancia de la programación compartida, explicaremos de qué trata la U.D y qué haremos en cada lección, con el objetivo de “tranquilizar” a los alumnos.
- La justificación del contenido, se podrá ver a continuación.
- La significatividad del contenido para el alumnado, para ello, intentaremos mostrar al alumnado los beneficios de la tarea que están realizando, además tendrán que reflexionar sobre ello.

Durante la realización de la U.D:

- “Retos de enganche” previos al comienzo de la U.D, como el visionado de videos de Charles Chaplin, con el fin de motivar al alumnado.
- El momento inicial de presentar y situar al alumno en el tema.
- Las “actividades generadoras” como puntos de inicio de la actividad motriz con el alumnado, intentando encontrar actividades que unan los objetivos y gustos del alumnado con los propios del profesorado.

Pautas metodológicas orientativas que guiarán la Unidad Didáctica:

- Evolucionar de lo simple a lo complejo.
- Aprender jugando.
- Aprendizajes significativos.
- Globalidad.
- Individualización.
- Transposición didáctica.
- Actitud de paciencia y clima favorable.
- Informaciones breves y mucha práctica.
- Fomentar el conocimiento de resultados internos.

Por último, señalar que un eje fundamental de la U.D, que actuará como pilar durante todas las sesiones, incluso planteándose la posibilidad de seguir durante todo el curso escolar será, el Abecedario expresivo. Basándonos en la idea de Alfabeto Expresivo. (Learreta, Sierra y Ruano, 2005, p.38). Puede verse algún ejemplo en el Anexo VII: Abecedario Expresivo.

## **6.3 PROPUESTA DIDÁCTICA:**

### **6.3.1 Introducción**

La Unidad Didáctica que se desarrolla a continuación tendrá el nombre de: **“Nuestro cuerpo se expresa, hagámoslo bien”**. Se pretende trabajar el cuerpo comunicativo a partir del cuerpo emocional y el introyectivo. Para ello, a continuación se expondrá una breve justificación, una pequeña aproximación de cómo será atendida la diversidad, los objetivos, los contenidos, la temporalización, la metodología que será llevada a cabo, las lecciones y la posterior evaluación.

### **6.3.2 Justificación:**

Esta U.D. pretende ser de utilidad en la vida de los futuros ciudadanos de la sociedad. Gracias a esta experiencia se pretende que logren tener un mejor autoconocimiento corporal y estén más seguros de sí mismos, siendo conocedores de sus posibilidades. Además, aprenderán herramientas para regular corporalmente sus conductas, sus gestos, sus emociones, teniendo en cuenta sus intereses y los de los demás, en un clima de respeto.

Corresponde a los contenidos abordados en el Bloque V establecidos en la Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.

### **6.3.3 Atención a la diversidad:**

A la hora de atender a la diversidad, no podemos tratar a todos los alumnos como si fueran variante del mismo individuo, enseñándoles las mismas cosas de la misma manera. Se pretende que las diferencias sean utilizadas como un recurso curricular efectivo. (Siegel y Shaughnessy, 1994). Por ello, esta Unidad Didáctica está planteada para atender a la diversidad por sí misma. El proceso de aprendizaje personal que llevará a cabo el alumnado, bajo el principio de la individualización y con un carácter introyectivo, trabajado mediante el autoconocimiento y la autorregulación, atenderá las necesidades propias de cada alumno.

### **6.3.4 Objetivos de la Unidad Didáctica:**

#### Objetivos generales:

- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Participar en las actividades artístico-expresivas con conocimiento y aplicación de las normas, mostrando una actitud de aceptación y respeto hacia las demás personas, materiales y espacios, y resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir.

#### Objetivos específicos:

- Tomar conciencia de la importancia de la comunicación no verbal y sus elementos (proxémica, quinesia, paralenguaje y silencios...) para poder emitir y recibir mensajes adecuadamente.
- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.
- Transmitir e interpretar de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados por medio de la expresión corporal.
- Identificar a través del movimiento corporal y la música, las diferencias gestuales que existen: tensión-relajación muscular, trayectoria circular-rectilínea, rapidez-lentitud, amplitud, plasticidad.
- Identificar nuestras propias emociones y las de los demás, siendo capaces de expresarlas y reconocerlas por medio de la expresión corporal, desarrollando la empatía.
- Tomar conciencia y practicar la escucha activa en situaciones cotidianas de una clase de educación física.
- Asociar mensajes comunicativos a determinados gestos, identificar sus elementos expresivos, describirlos, relacionándolos con la energía que lo mueve y su emoción. Construyendo así un abecedario expresivo útil para nuestra vida cotidiana.
- Aplicar diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.

- Identificar y aplicar todos los elementos citados anteriormente, para llevar a cabo una conclusión de lo que entendemos por una comunicación corporal asertiva.

### Competencias

- Se trabajarán todas las competencias establecidas en la ley actual ya sea de forma más directa (4ª, 5ª y 7ª) o de forma transversal.

### **6.3.5. Contenidos:**

#### Contenidos generales:

- Exploración y toma de conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- Elaboración y participación en coreografías simples, individuales, en pareja o grupales.
- Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo: valoración de los usos expresivos del lenguaje corporal.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.
- Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo con independencia de las características del emisor.

#### Contenidos específicos:

- En la CNV los recursos comunicativos, ojos manos, postura, cejas, boca... Nos dan información y nos permiten emitir un mensaje.
- Paralenguaje: sonidos y entonación de la voz.
- Poxémica: distancia corporal.
- Expresar: capacidad de transmitir nuestros sentimientos y emociones.
- Comunicar: exponer a otra persona por medio de gestos o palabras lo que queremos manifestar, buscando ser comprendidos,

- Simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos y situaciones.
- Identificación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos y emociones.
- Lenguaje gestual: utilizar diferentes códigos de comunicación que se valen del cuerpo como herramienta de transmisión.
- Dialogo corporal: Interacciones entre dos o más personas que conllevan la intervención alternativa de o sucesiva a modo de pregunta-respuesta a través de gestos corporales.
- Abecedario expresivo. Investigación y toma de conciencia del movimiento en función de las partes corporales implicadas.
- La escucha activa.
- Movimiento corporal consciente.
- Conciencia corporal: componentes de la conciencia corporal.
- Los derechos asertivos.
- La ansiedad y su identificación corporal.
- Técnicas de canalización emocionales: Relajación y respiración consciente.
- La asertividad.
- El respeto.

### **6. 3.6 Temporalización:**

Esta Unidad Didáctica se llevará a cabo durante cinco sesiones, he creído conveniente esta temporalización debido a las exigencias del calendario y tras lo observado en mi experiencia en prácticas. El motivo de la elección de las fechas se debe a que en estos momentos del curso escolar, los alumnos ya tendrán mayor conciencia corporal y habrán adquirido los saberes requeridos para afrontar esta propuesta con garantías.

- Jueves 28 de abril. Duración 1 hora.
- Jueves 5 de mayo: Duración 1 hora.
- Lunes 9 de mayo. Duración 1 hora.
- Jueves 12 de mayo. Duración 1 hora.
- Lunes 16 de mayo. Duración 1 hora.

### 6. 3.7. Metodología de la U.D.:

En respuesta al cómo llevaremos a cabo de U.D., es importante señalar la metodología que utilizaremos. Siguiendo a Sáenz-López (1997), donde propone dos **técnicas** de enseñanza, en esta U.D se trabajará desde ambas, dependiendo de las necesidades de cada actividad, puesto que una metodología variada, aportará riqueza y favorecerá el aprendizaje de los alumnos:

- **Instrucción directa:** Mediante el estilo de mando directo adaptado y enseñanza recíproca.
- **Indagación:** Mediante los estilos de libre exploración y descubrimiento guiado. Este último será el estilo predominante.

### 6.3.8 UNIDAD DIDÁCTICA: “Nuestro cuerpo se expresa, hagámoslo bien”.

A continuación se mostrarán los correspondientes **esquemas de sesión**, herramienta aportada por Abardía (2014-2015), que sirve al profesor de guía-orientación en la práctica docente. Donde se mostrarán los aspectos más importantes que el profesor tendrá en cuenta a la hora de la intervención: nombre de la lección, objetivos que pretende, principales momentos de aprendizaje y sus correspondientes actividades explicadas de forma sintética. Debido a las restricciones del aspecto formal del TFG, las **lecciones desarrolladas** serán adjuntadas en el Anexo VIII, siendo indispensable su lectura.

#### *LECCIÓN 1: Tomo conciencia de la Comunicación no verbal.*

##### **Objetivos de la sesión:**

- Tomar conciencia de la importancia de la comunicación no verbal. (Quinesia).
- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.
- Transmitir e interpretar de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados.

##### *Momento de encuentro:*

---

##### **“El cine en clase”.**

Se situará al alumnado, se adecuará el cuaderno de campo, denominándolo “*Cuaderno*

*Expresivo”*

Visualizaremos el video de Charles Chaplin “The Lion’s Cage”, con sus correspondientes preguntas posteriores para la valoración de conocimientos previos.

*Momento de construcción del aprendizaje:*

**“Nos convertimos en actores de cine mudo”**

Los alumnos representarán situaciones, facilitadas por el profesor, para comunicar gestualmente e identificar mensajes. Materiales en Anexo X.

Posteriormente, visionado del fragmento de Charles Chaplin, “A Dog’s Life” y replanteamiento de la actividad. Prestando especial atención a los **elementos y las descripciones expresivas.**

*Momento de despedida:*

Conclusiones sobre el trabajo realizado en la lección.

**Tarea generadora de expectativas para la próxima lección:**

Buscar cinco gestos que se lleven a cabo en eventos deportivos.

***LECCIÓN 2: Los elementos de comunicación no verbal.***

**Objetivos de la sesión:**

- Tomar conciencia de la importancia de la comunicación no verbal. (Paralenguaje y proxémica).
- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.
- Transmitir e interpretar de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados.
- Aplicar diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.

*Momento de encuentro:*

**“Abecedario expresivo”**

Comenzamos a elaborar el abecedario expresivo con las aportaciones que hacen los alumnos, gracias a las tareas requeridas. De momento, sin tener en cuenta las casillas

de energía y emoción.

*Momento de construcción del aprendizaje:*

---

**“La rueda del mensaje creativo”**

Actividad para tomar conciencia del paralenguaje, los alumnos practicarán en diversas situaciones.

**“Nos convertimos en...”**

Actividad para trabajar la kinesia y el paralenguaje mediante la mímica. Se prestará especial atención a que los alumnos transmitan corporalmente la energía más significativa y característica de cada personaje propuesto. Materiales: Anexo XI.

**“¿Dónde me gusta que estés?”**

Actividad para trabajar la proxémica, tomando conciencia cómo adecuar el espacio íntimo, personal y social a diferentes situaciones cotidianas.

*Momento de despedida:*

---

**“Respiramos conscientemente”**

Los alumnos practicarán técnicas de respiración consciente, para su posterior aplicación.

**Tarea generadora de expectativas para la próxima lección.**

Abecedario expresivo: Recoger lo hecho en las dos primeras sesiones.

***LECCIÓN 3: Me muevo y expreso mis sentimientos.***

**Objetivos de la sesión:**

- Identificar a través del movimiento corporal y la música, las diferencias gestuales que existen: tensión-relajación muscular, trayectoria circular-rectilínea, rapidez-lentitud, amplitud, plasticidad.
- Aplicar diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.

*Momento de encuentro:*

---

**“Abecedario Expresivo”**

Retomamos y ponemos en común la tarea de los alumnos.

*Momento de construcción del aprendizaje:*

---

**“Música, color y movimiento”**

Los alumnos escucharán dos canciones que evoquen energías muy diferenciadas. Después plasmarán en un folio el movimiento y el color que les transmitan, para posteriormente comparar si son más rectilíneos, curvos, rápidos, amplios...

**“Mettasesión, bailo, me muevo”**

A continuación, durante esta actividad, los alumnos experimentarán de forma consciente el movimiento a través del baile, a partir de las sensaciones que les transmita la música y su energía. Para posteriormente reflexionar sobre ello.

*Momento de despedida:*

---

**“Aprendemos a relajarnos”.**

Relajación y diálogo corporal con nosotros mismos.

**Tarea generadora de expectativas para la próxima lección:** Buscar juegos de estrategia, donde haya que comunicarse con los compañeros y gestos que nos puedan ayudar.

*LECCIÓN 4: Derechos asertivos y gestualidad.*

**Objetivos de la sesión:**

- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.
- Transmitir e interpretar de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados por medio de la expresión corporal.
- Identificar nuestras propias emociones y las de los demás, siendo capaces de expresarlas y reconocerlas por medio de la expresión corporal, desarrollando la

empatía.

- Tomar conciencia y practicar la escucha activa en situaciones cotidianas de una clase de educación física.
- Aplicar diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.

***Momento de encuentro:***

---

Retomamos las conclusiones del día anterior en gran grupo.

***Momento de construcción del aprendizaje:***

---

**“Abecedario Expresivo”**

Retomaremos esta actividad, con el objetivo de introducir los conceptos de emoción y energía.

**“El juego comunicativo”**

Los alumnos practicarán juegos de estrategias, en los que tendrán que comunicarse mediante gestos, identificar mensajes y sentimientos de sus compañeros. Además se facilitarán momentos para que practiquen los derechos asertivos.

**“Performance: La ansiedad”**

Los alumnos llevarán a cabo una performance de la emoción de la ansiedad. Representando corporalmente la misma. Por grupos, se evaluarán con la herramienta aportada en el Anexo VII.

***Momento de despedida:***

---

**“Masaje al compañero”**

Masaje por parejas, donde se prestará especial atención a las sensaciones corporales. El masajeador expresará corporalmente lo que siente.

**Tarea generadora de expectativas para la próxima lección:** Intentamos recoger en el abecedario expresivo los diferentes mensajes que hemos transmitido a nuestros compañeros, o alguno que han hecho ellos y nos ha resultado relevante.

## LECCIÓN 5: "Camino a la asertividad"

### **Objetivos de la sesión:**

- Asociar mensajes comunicativos a determinados gestos, identificar sus elementos expresivos, describirlos, relacionándolos con la energía que lo mueve y su emoción. Construyendo así un abecedario expresivo útil para nuestra vida cotidiana.
- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.

### Momento de encuentro:

Resolvemos dudas del abecedario expresivo, recordamos los derechos asertivos y planteamos en grupo cómo se manifiesta la energía de la agresividad y la amabilidad.

### Momento de construcción del aprendizaje:

#### **"Energía agresiva vs energía amable"**

Dos equipos, cada uno de ellos tendrá que representar gestualmente un tipo de energía, ya sea la agresividad o la amabilidad. Posteriormente analizaremos los elementos expresivos que intervienen en cada una de ellas.

**Conclusión final. (Recogemos todos los saberes adquiridos en la Unidad didáctica).**

**Intentamos crear nuestra propia definición de lo que es la asertividad.**

### Momento de despedida:

Los alumnos tendrán que subrayar en amarillo los apartados del abecedario expresivo que consideren que son asertivos, y de rojo los que no.

### **6.3.9. Evaluación:**

Para la realización de este apartado, me he basado en las ideas recogidas por Contreras Jordan (1988), en su libro *Didáctica de la Educación Física*.

Por lo tanto, la evaluación constará de tres partes diferenciadas:

1. **Evaluación inicial o diagnóstica**: Se llevará a cabo al comienzo de la Unidad Didáctica, con el fin de poner a los alumnos en situación y evaluar el nivel de conocimientos previos que tienen sobre el tema. (Algo fundamental tratándose de contenidos de Expresión Corporal). No tendrá repercusión en la calificación.

2. **Evaluación continua o sistemática**: Se llevará a cabo durante el desarrollo de la Unidad Didáctica, teniendo como objetivo determinar el grado de desarrollo alcanzado y cómo el alumno se adapta al proceso de enseñanza-aprendizaje. Será fundamental enviar feed-back o retroalimentación a los alumnos para posibilitar su mejora consciente. (Evaluación formativa). Se realizará por medio de los siguientes instrumentos de evaluación:

- Observación: Se llevará a cabo mediante la observación de ítems reflejados en las tablas del Anexo IX Instrumentos de evaluación.
- Hojas de registro y evaluación del alumno: Se efectuará mediante la corrección de las mismas en relación a unos ítems que podrán verse en el Anexo VI.
- Corrección del Cuaderno Expresivo:

En el cuaderno de campo se evaluarán principalmente las conclusiones y las reflexiones que han llevado a cabo. Debido a que estas pueden tener un color subjetivo, he creído conveniente matizar los ítems que tendré en cuenta a la hora de evaluar:

- Capacidad reflexiva del alumno.
- Capacidad de expresar y redactar adecuadamente ideas o sentimientos.
- Utilización de un vocabulario técnico y ajustado al contexto educativo.
- Coherencia entre los contenidos abordados y las reflexiones realizadas.
- Grado de profundización en el contenido tratado.

Además, durante la corrección de estos, se aportará a los alumnos consejos y pautas para que sigan mejorando y sigan adquiriendo más aprendizajes. Se intentará corregir los errores de forma constructiva y se recalará con especial atención aquellos aspectos desarrollados satisfactoriamente. La valoración podrá ser: Mal, regular, bien, muy bien. Éstos a su vez tendrán una correspondencia numérica. Del 0 al 3 respectivamente.

El Cuaderno Expresivo será recogido dos veces por el profesor. Una primera vez en el ecuador de la Unidad Didáctica (con fin orientativo) y una posterior al final, donde se evaluará de forma más exhaustiva.

3. **Evaluación Final o Sumativa:** Resultado de las anteriores. Se sumarán las calificaciones obtenidas en la observación, las hojas de registro, autoevaluación del alumno, el cuaderno expresivo, el abecedario expresivo y hoja de evaluación final, de la siguiente manera:

Porcentajes relativos a la calificación final: Observación 20%; hojas de registro y autoevaluación del alumno 20%, corrección del Cuaderno Expresivo: 40 %, Abecedario Expresivo 10% y hoja de evaluación final 10%. Otorgando así mayor importancia al proceso que al resultado final.

Criterios de evaluación:

- Toma conciencia de la importancia de la comunicación no verbal y sus elementos (quinesia, paralenguaje y silencios...) para poder emitir y recibir mensajes adecuadamente.
- Utiliza el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.
- Transmite e interpreta de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados por medio de la expresión corporal.
- Identifica a través del movimiento corporal y la música, las diferencias gestuales existentes.
- Identifica sus propias emociones y las de los demás, siendo capaz de expresarlas y reconocerlas por medio de la expresión corporal, desarrollando la empatía.
- Toma conciencia y practica la escucha activa en situaciones cotidianas de una clase de educación física.
- Asocia mensajes comunicativos a determinados gestos, identifica sus elementos expresivos, describe y relaciona con la energía que lo mueve y su emoción.
- Construye un abecedario expresivo útil para su vida cotidiana.
- Aplica diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.
- Identifica y aplica todos los elementos citados anteriormente, para llevar a cabo una conclusión de lo que entendemos por una comunicación corporal asertiva.

**Autoevaluación del profesorado:**

Se llevará a cabo mediante el uso de los perfiles de lección, con su posterior análisis, reflexión y replanteamiento de la práctica. Podemos ver un ejemplo en el Anexo XII. Ejemplo de Perfil de lección. Además, utilizaré el Diario Corporal Docente como instrumento de reflexión sobre la acción, justificando su utilización gracias al artículo escrito por Gonzalez Calvo y Barba Martín (2014).

## 7. CONCLUSIONES

A continuación procederemos a la explicación de las conclusiones a las que hemos llegado tras la realización del trabajo. En ellas, podremos observar reflexiones acerca de qué ha supuesto la realización del mismo y el grado de consecución de los objetivos que nos marcamos al comienzo del trabajo.

En primer lugar, me gustaría señalar que el proceso mediante el cual conectaba la Expresión Corporal con la asertividad ha sido difícil, puesto que la asertividad es una capacidad que engloba multitud de ámbitos de la personalidad y es necesario construirla durante toda una vida. Por ello, decidí centrarme en lo corporal (lo más primario), para sentar las bases y proponer a los alumnos un trabajo que puede ser de mucha utilidad. Como hemos podido ver en la fundamentación teórica, algunos de los contenidos de la Expresión corporal están íntegramente relacionados con la asertividad: comunicación no verbal, inteligencia emocional, el autoconocimiento y la autorregulación... Por lo tanto, podemos concluir que la asertividad (entendida como se hace en este trabajo) puede trabajarse desde el ámbito de la Expresión Corporal, y que este trabajo ha conseguido crear un marco teórico que presenta los contenidos más relevantes.

En segundo lugar, en este trabajo, se ha puesto de manifiesto la relevancia que tiene el papel de la Educación Física a la hora de crear una lectura corporal mucho más consciente, orientada al beneficio del alumno. Como un conjunto de experiencias que provoquen al estudiante una mejora de la calidad de vida, a conocerse mejor, a relacionarse de forma satisfactoria, a través del equilibrio personal. A partir de la Expresión Corporal y esta Unidad Didáctica, los alumnos tienen la oportunidad de utilizar una herramienta, que puede servir de guía, orientación, pauta de seguimiento y como instrumento de gestión de las habilidades comunicativas. Utilizándolo así, para una auto-reflexión y autoconocimiento mayor, donde pueda ofrecerse a sí mismo otras opciones para enfrentarse a situaciones de la vida cotidiana, el Abecedario Expresivo. También se hace especial hincapié en la relajación y la respiración consciente, alumnos con problemas de ansiedad, como los que presentan diferentes síndromes (asperger), pueden aprender a gestionar sus emociones y a canalizar esa ansiedad, evitando así, que les domine.

Por lo tanto, lo expuesto durante todo el documento, contrastado con el rigor de los autores de referencia y mi experiencia tras la realización de este trabajo, ponen de manifiesto la importancia de los contenidos de Expresión Corporal, tanto para la escuela como para la vida, a menudo infravalorados por la comunidad educativa.

Después del estudio realizado sobre la comunicación no verbal, hemos podido observar lo que dicen los principales referentes al respecto, como Birdwhistell y Mehrabian, que tras sus investigaciones, han demostrado que alrededor del 65% del significado del mensaje, está condicionado por la comunicación no verbal. Tomar conciencia de este dato, nos hace plantearnos la importancia de la comunicación a través del cuerpo y su posible aplicación escolar.

Durante la elaboración del TFG, se han mencionado algunas estrategias metodológicas interesantes para ser aplicadas durante la práctica de Expresión Corporal. Se han citado tácticas de clasificación del contenido: Cuerpo vivencial, cuerpo texto y cuerpo escénico, además, se ha aportado la clasificación en ocho dimensiones corporales, que nos sirven para saber qué enseñar en Expresión Corporal. También se ha hecho hincapié en la forma de organizar las lecciones, se han aportado pautas para trabajar la Expresión Corporal y principios pedagógicos interesantes para guiar la práctica. Por todo lo dicho, creo que se ha conseguido descubrir estrategias didácticas que pueden guiar la práctica de Expresión Corporal.

La búsqueda bibliográfica sobre el tema en cuestión ha sido un proceso largo y costoso, pero muy enriquecedor, tanto personal como profesionalmente. He tomado conciencia de la cantidad de información y referentes que algún día se plantearon las mismas cuestiones que yo, y además, con una visión muy similar a la que yo tengo de la educación. Creo que un punto fuerte de este trabajo, puede ser la riqueza bibliográfica, ya que se muestra lo que dicen los principales referentes de cada aspecto del que hablo. También me he dado cuenta de la importancia de realizar prácticas educativas fundamentadas y contrastadas, dando mayor validez y rigor científico a la propuesta, y más en concreto en el mundo de la Educación Física y la Expresión Corporal, a menudo infravaloradas. Todo lo dicho anteriormente, justifica el logro de este objetivo, siendo uno de los más importantes de este trabajo.

Después de la búsqueda de información, pasé a diseñar la Unidad Didáctica. A la hora de planificar, un profesor debe tener en cuenta el contexto, y las características del grupo de alumnos al que va dirigido. Este trabajo ha conseguido adecuar la propuesta a la edad de quinto de primaria, teniendo en cuenta la actual ley educativa y las características psico-evolutivas del alumnado. Además, se diseñó y planificó teniendo en cuenta la literatura científica del tema, enriqueciendo así la propuesta. En cuanto a la evaluación, se ha propuesto de forma rica, variada y fundamentada, con unos criterios de evaluación en consonancia con los objetivos. Asimismo, presta especial atención a los saberes previos de los alumnos, así como el posterior seguimiento del trabajo, para así poder retomar y reconducir la sesión en determinados momentos. Por esto, en Expresión Corporal tenemos que ser flexibles, y conscientes de que grupos con similares características a priori, pueden presentar grandes diferencias en la práctica.

Esta propuesta está enfocada a su posible utilización de forma transversal en todas las áreas como educación en valores; disponer al alumno más participativo, empático, receptivo a realizar una escucha activa, respetuoso y con más autoestima, ayuda a mejorar el clima escolar. Este trabajo beneficia a todas las áreas de conocimiento, pudiendo incluso ampliarse y completarse, por lo que el objetivo se ha logrado de forma satisfactoria. Además, la aplicación escolar de estos contenidos, garantiza una mejora del clima escolar, asumiendo así la importancia de educar democráticamente, favoreciendo el diálogo y la reflexión de los alumnos, para así poder participar de forma activa en la sociedad.

Por último, me gustaría destacar que gracias a los instrumentos que desde la universidad se nos ha aportado, como son Diario Corporal Docente y los perfiles de lección, he tomado conciencia de la importancia del análisis de la práctica, para su posterior reflexión y mejora de la misma. De este modo, podremos seguir avanzando profesionalmente, en un proceso de mejora continua que nos aportará gran enriquecimiento profesional y, a su vez, una mayor confianza en nosotros mismos y en nuestro trabajo. Finalmente, quería señalar que gracias a la elaboración de los perfiles de sesión en la aproximación de la práctica que llevé a cabo, pude analizar aspectos que, de otro modo, me hubieran pasado por alto. Por ejemplo, la poca participación de dos alumnos. Después del análisis y sus posteriores conclusiones, establecí una nueva estrategia, creando materiales específicos que hicieron que su grado de participación

aumentara. Por lo que en este trabajo se ha conseguido reflexionar sobre prácticas de Educación Física e intentar innovar para mejorar la labor docente.

En definitiva, tras la realización de este proyecto, tengo que decir que ha sido un proceso muy enriquecedor, donde he adquirido muchos conocimientos y competencias. (Sobre todo a la hora de elaborar documentos en formato académico). Además, la realización de este TFG, me ha ayudado a plasmar los saberes adquiridos durante el Grado y más en concreto, la especialidad de Educación Física. He podido profundizar en un tema que me interesaba mucho y que necesita una mayor presencia y protagonismo en Educación Primaria. Por último, este documento está considerado como abierto y mejorable para futuras modificaciones.

## 8. LINEAS FUTURAS DE TRABAJO:

Finalmente, tras reflexionar acerca de la repercusión educativa que puede tener este trabajo, pasaremos a plantearnos las futuras líneas de trabajo que podrían dar continuidad a la propuesta:

- Seguir investigando y creando un marco teórico con un mayor grado de profundidad, e incluyendo otros aspectos relativos a la Expresión Corporal que, debido al formato TFG y su limitación de espacio, no han podido ser tratados en este trabajo.
- Ajustar más aún la práctica, mejorando la propuesta didáctica después de los procesos de análisis y reflexión.
- Además, esta propuesta podría ser ajustada a otros cursos escolares, preparando y asentando las bases en cursos anteriores, y profundizando en sexto de primaria.
- Seguidamente me gustaría trabajar los contenidos aprendidos en esta Unidad Didáctica de forma transversal, a lo largo de todo el curso escolar. Introduciéndolos como un goteo continuo durante todas las Unidades Didácticas de educación física.
- Podría ser interesante coordinar estas prácticas con los demás profesionales de otras áreas, para así, poder trabajar de forma conjunta en la educación integral de los alumnos.
- Como futura línea de trabajo, y según lo hablado con algún profesional de la educación, podría ser interesante crear un plan educativo a nivel de centro, que sirviera de hilo conductor anual y abordara las ideas expuestas en este trabajo.
- Otra posibilidad que me gustaría llevar a cabo, es un taller extraescolar, donde se pueda trabajar de forma continua lo relativo al equilibrio emocional-personal.

## 9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

<ul style="list-style-type: none"><li>• ABARDÍA, F. (2014-2015). <i>Expresión y comunicación corporal. Cuerpo Comunicativo, Cuerpo Emocional, Cuerpo Introyectivo</i>. “Apuntes inéditos”. Universidad de Valladolid. Campus Universitario; Palencia. La Yutera.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ABARDÍA, F. (2014). <i>Pedagogía Corporal Meditativa. La mettasesión como recurso para una Expresión Corporal Consciente</i>. Palencia: Re-Quality SL.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ALBERTI, R. E. y EMMONS, M. L. (1978). <i>Our perfect right: A guide to assertive behavior</i>. (3<sup>rd</sup> edition). San Luis Obispo, California: Impact.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ARMSTRONG, T. (2006). <i>Inteligencias múltiples en el aula</i>. Barcelona: Paidós.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ARTEAGA, M. (2003). <i>Fundamentos de la Expresión Corporal. Ámbito pedagógico</i>. Granada: Grupo Editorial Universitario.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ARTEAGA, M., VICIANA, V., CONDE, J. (1997). <i>Desarrollo de la expresividad corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación</i>. Barcelona: Inde Publicaciones.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• BIRDWHISTELL, R. (1952). <i>Introduction to kinesics: an Annotation System for Analysis of Body Motion and Gesture</i>. Washington, DC. Department of State: Foreign Service Institute.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• BARBA, J., GONZÁLEZ CALVO, G. Y BARBA MARTÍN, R. (2º Trimestre 2014). El uso de los diarios del profesorado como instrumento de reflexión sobre la acción. <i>Revista española de educación física y deportes. REEFD. n°</i></li></ul>

405.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• BORES, N., ESCUDERO, E. (2003). El cuaderno del alumno en el área de educación física: razones que lo justifican y dificultades que conlleva. <i>Tabanque</i>, 17.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• BORES, N. (Septiembre de 2001). El cuaderno del alumno en la concreción definitiva de cada unidad didáctica. <i>Ágora para la educación física y el deporte</i>, nº1. 85-96.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• BORNSTEIN, P. H., BELLACK, A. S. y HERSEN, M. (1997). Social skills training for unassertive children. A multiple baseline analysis. <i>Journal of Applied Behavior Analysis</i>, 10, 183-195.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CABALLO, V. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. <i>Estudios de Psicología</i>, nº13. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CABALLO, V. (2005). <i>Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales</i>. (6º Edición). Madrid: Siglo XXI Editores.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANO, VINDEL, A. (2011, 22 de Diciembre). <i>Ansiedad como emoción</i>. Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés. Extraído el 10 de marzo de 2016 de: <a href="http://www.ansiedadystres.org/salud">http://www.ansiedadystres.org/salud</a>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CASASSUS, J. (2003). <i>La escuela y la (des)igualdad</i>. Santiago: Ediciones LOM.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CASTANYER, O. (1997). <i>Asertividad: expresión de una sana autoestima</i>. Bilbao: Editorial Desclee de brouwer S.A.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CASTILLO, E., REBOLLO, J. (Abril 2009). Expresión y comunicación corporal en educación física. <i>Wanceulen E.F Digital</i>. nº5, 104-122.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA. Publicado en BOE núm. 311 de 29 de</li> </ul>

Diciembre de 1978. Artículo 27.2.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONTRERAS JORDÁN, O. (1998). <i>Didáctica de la educación física</i>. Barcelona: INDE Publicaciones.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CURRAN, J. P. (1980). <i>Social skills: Methodological issues and future directions</i>. In A. S Bellack and M. Hersen (ends.) <i>Research and Practice in Social Skills Training</i>. New York: Plenum Press.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• DAVIS F. (1993). <i>La Comunicación no verbal</i>. Madrid: Alianza Editorial.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEL PERAL GARCÍA, S. Ejercicios para trabajar la asertividad en clase. (Octubre de 2005). <i>Albabis. Net la revista de educación</i>. nº7.61-63.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EKMAN, P., WALLACE, V., FRIESEN Y SILVAN S TOMKINS. (1971). Facial Affect Scoring Technique: A First Validity Study. <i>Semiótica</i>, vol 3, 37-38.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ENGUIDANOS, FLORIÁN, M. J., <i>Expresión Corporal. Aproximación teórica y técnica aplicable en el aula</i>. Vigo: Ideas Propias.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GARCÍA, A., BORES, N. (2004). La expresión corporal en la educación física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica. <i>Revista el patio</i>, nº 1. Escuela Universitaria de Educación de Palencia.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GARDNER, H. beyondiq: (mayo de 1987) Education and human development. <i>Harvard educational review</i> 57, 2, 187- 193.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GIL RODRÍGUEZ, F., LEÓN RUBIO, J. &amp; JARANA EXPÓSITO, L. (Eds). (1995). <i>Habilidades sociales y salud</i>. Madrid: Pirámide.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GÓMEZ, J. (2003). <i>Educación emocional y lenguaje en la escuela</i>. Barcelona: Octaedro S.L.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• GOLEMAN, D. (1996). <i>Inteligencia Emocional</i>. Barcelona: Kairós.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GUERRERO LEBRÓN, S. &amp; BERNAL RUIZ, J. (2005). <i>La Relajación y la respiración</i>. Sevilla: Wanceulen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HALL, E (1989). <i>El lenguaje silencioso</i>. Madrid: Alianza.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HALL, E (1973). <i>La dimensión oculta</i>. Madrid: Inap.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HERNÁNDEZ (2003). <i>Asertividad en el trabajo</i>. Extraído el 18 de marzo de 2006 de: <a href="http://hipocrita.net/asertividad/asertividad_en_el_trabajo.php">http://hipocrita.net/asertividad/asertividad_en_el_trabajo.php</a>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• KENNEDY, J. (1992). Relationship of maternal beliefs and childrearing strategies to social competence in preschool children. <i>Child Study Journal</i>, 22(1), 39-61.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• KNAPP, M.L. (Ed.) (1992). <i>La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno</i>. Barcelona: Paidós.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LAFUENTE, E. (1998). Comunicación y negociación intercultural. <i>Revista de Gestión Pública y Privada</i>, 3, 109-116.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEARRETA, B., SIERRA, M y RIANO, K. (2005). <i>Los contenidos de expresión corporal</i>. Barcelona: INDE Publicaciones.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEARRETA RAMOS, B., RUANO ARRIAGADA, K. y SIERRA ZAMORANO, M. (2006). <i>Didáctica de la expresión corporal</i>. Barcelona: INDE Publicaciones.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MATSON, J. L., KAZIN, A. E., y ESVELDT-DAWSON, K. (1980). Training interpersonal skills among mentally retarded and socially dysfunctional children. <i>Behavior Research and Therapy</i>, 18, 419-427.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• MATEU SERRA, MERCÉ, DURAN DELGADO, C. TROQUET TAULL, M (1992). <i>Actividades corporales de expresión</i>. Barcelona: Paidotribo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAZÓN COBO, V., SANCHEZ RODRÍGUEZ., M. J., SANTAMARTA PÉREZ, J., URIEL GONZALEZ, J. R. (2001). <i>Programación de la educación física en primaria</i>. Barcelona. Inde.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEC (1992). Orientaciones didácticas. Secundaria Obligatoria. (Cajas rojas). Madrid.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEHRABIAN, A. (1968). Inference of attitudes from the posture, orientation and distance of a communicator. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 32, 296-308.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MONJAS CASARES, M. (2002). <i>Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar</i>. Madrid: CEPE.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MOTOS TERUEL, T. (1983). <i>Iniciación a la expresión corporal</i>. Barcelona: Humanitas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• UNIVERSIDAD DE VALENCIA. (1996). <i>Educación familiar y socialización de los hijos</i>. Barcelona: Idea Books.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ORTEGA RUIZ, P., MÍNGUEZ VALLEJOS, R., Y RODES BRAVO M. L., (Marzo de 2001). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. <i>Ediciones Universidad de Salamanca</i>. 12, 45-66. Extraído el 8 de Junio de 2016 de: <a href="http://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/viewFile/2868/2906">http://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/viewFile/2868/2906</a>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ORTIZ, M.M. (2002). <i>Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el</i></li> </ul>

*profesorado de Educación Física*. Granad.: Grupo Editorial Universitario.

- ORTIZ, M.M., GARCÍA RIVERA, E. Y GUERRERO TORRES, J. (Agosto, 2000) Incidencias de la conducta táctil como elemento no verbal de la comunicación en el aula. Estudio de casos en la formación inicial del maestro especialista en educación física. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº38. 115-127.
- OVEJERO BERNAL, A. (1998). Las habilidades sociales y su entrenamiento en el ámbito escolar. EN GIL, F. Y LEÓN, J. (comp.), *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*, 169-185. Madrid. Síntesis Psicológica.
- PEASE, A., PEASE, B., Y MURILLO, I. (2006). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Amat.
- PINAZO, S. (2006). *Las habilidades sociales en la interacción social.: Aspectos teóricos y aplicados*. En PASTOR, Y. (Ed.), *Psicología social de la comunicación. aspectos básicos y aplicados*. 121-159. Madrid: Pirámide.
- POYATOS, F (1993). *Paralenguaje. A Linguistic and Interdisciplinary Approach to interactive Speech and Sounds*. Amsterdam/Philadelphia: Jon Benjamins.
- POYATOS, F (1994). *La comunicación no verbal. Paralenguaje, kinésica e interacción*. Madrid: Istmo.
- PUNSET, E. (2014). *El mundo en tus manos. No es magia, es inteligencia social*. Barcelona: Editorial Planeta S.A.
- ROGERS, C. R. (1957). (reimpresión 2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy. Theory. Research. Practice*. 44(3), 240-248. Artículo originalmente publicado en: *Journal of Consulting Psychology*. 21, (2), 95-103.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROCA, E. (2003). <i>Como mejorar las habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional</i>. Valencia: ACDE Ediciones.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROMANO, J. M., &amp; BELLACK, A. S. (1980). Social validation of a component model of assertive behavior. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 48, 478-490.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROBREDO, C. (1995). <i>La tolerancia a la frustración en relación al grado de asertividad que tienen los vendedores comisionistas electrodomésticos</i>. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología. México: Universidad Femenina de México.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RODRÍGUEZ, E. y SERRALDE, M. (1991). <i>Asertividad para negociar</i>. México: McGraw-Hill.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RUEDA, B. (2004). La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física. En Castillo, E., Díaz, M. (2004). <i>Expresión Corporal en Primaria</i>. Servicio de publicaciones. Universidad de Huelva.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RULICKI, S. and CHERNY, M. (2007). <i>CNV comunicación no-verbal</i>. Buenos Aires: Granica.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALOVEY, P., BRACKETT, M., &amp; MAYER, J. (2004). <i>Emotional intelligence</i>. Port Chester, N.Y: Dude Pub.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SCHINCA, M. (1988) <i>Expresión Corporal. Bases para una programación teorico-práctica</i>. Madrid: Escuela Española.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SIEGEL, J. Y SHAUGHNESSY, M. (1994). Educating for understanding: A conversation with Howard Gardner. <i>Phi Delta Kappan</i>, 75(7), 564-578.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• STOKOE, P. (1986). <i>La expresión Corporal</i>. Buenos Aires: Paidós.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• TORRES GUERRERO, J. (2000) <i>Marco conceptual y curricular de la Expresión Corporal en Educación primaria</i>. En ORTIZ CAMACHO, MARÍA DEL MAR (coord...). <i>Comunicación y lenguaje corporal. Bases y fundamentos aplicados al ámbito educativo</i>. (24-50) Granada: Proyecto sur.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VACA, M., SAGÜILLO, M., BARBERO, J. I., GARCÍA, A. J., MIGUEL, A., MARTÍNEZ, L., BORES, N. (coordinador). (2005). <i>La lección de educación física en el Tratamiento de lo Pedagógico de lo corporal</i>. Barcelona: Inde.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• WEISINGER, H. (2001). <i>La inteligencia emocional en el trabajo</i>. Madrid: Editorial Suma de Letras, S.L.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• WOLPE, J. (1977). <i>La práctica de la terapia de conducta</i>. México: Trillas.</li> </ul>

## **10. ANEXOS:**

10.1 Anexo I. Cuadro objetivo y medio de la expresión corporal según autores.	62
10.2 Anexo II. Componentes de la conciencia corporal	63
10.3 Anexo III: Tabla de los derechos asertivos Smith (1985) en Pinazo (2006):	64
10.4 Anexo IV. Características de las personas agresivas:	65
10.5 Anexo V. Ejercicios que favorecen la asertividad en clase.	66
10.6 Anexo VI. Técnicas Asertivas: (Castanyer 1997).	70
10. 7 Anexo VII. Ejemplo de Abecedario Expresivo:	71
10. 8 Anexo VIII. Lecciones Desarrolladas:	72
10.9 Anexo IX. Instrumentos de evaluación:	83
10.10 Anexo X Ejemplo de materiales lección 1.	89
10.11 Anexo XI. Ejemplo de materiales lección 2.	90
10.12 Anexo XII. Ejemplo de perfil de lección.	92

## 10.1 Anexo I. Cuadro objetivo y medio de la expresión corporal según autores.

Autor	Objetivo	Medio
Ortiz (2002)	Desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal	Diferenciar técnicas que favorezcan: Expresar: exteriorizar lo más interno de cada individuo. Comunicar: utilizar el cuerpo y movimiento como medio. Analizar el valor artístico y estético del cuerpo.
Arteaga (2003)	Desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano	Conocimiento personal, comunicación interpersonal, exteriorización de sentimientos y internos del individuo (gestos, posturas, movimientos expresivos)
Rueda (2004)	Crear y comunicar a través del movimiento	Experimentar con las posibilidades corporales y la inteligencia emocional. Transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes. Cuerpo como nexo de unión entre la funcionalidad de actividad física y la plasticidad de la actividad artística.

*Cuadro 1. Objetivo y medio de la expresión corporal según autores.*

## 10.2 Anexo II. Componentes de la conciencia corporal (Arteaga, Viciano, y Conde, 1997).

<p>CONCIENCIA CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esquema corporal.</li><li>- Control y ajuste postural:<ul style="list-style-type: none"><li>o Tonicidad:<ul style="list-style-type: none"><li>• Tono muscular base.</li><li>• Tono postural.</li><li>• Tono de acción.</li></ul></li><li>o Posturalidad</li><li>o Equilibrio:<ul style="list-style-type: none"><li>• Estático.</li><li>• Dinámico.</li></ul></li></ul></li><li>- Respiración.</li><li>- Relajación.</li><li>- Lateralidad.</li><li>- Sensopercepciones:<ul style="list-style-type: none"><li>o Interoceptivas</li><li>o Propioceptivas.<ul style="list-style-type: none"><li>• Kinestésica.</li><li>• Vestibular.</li></ul></li><li>o Exteroceptivas:<ul style="list-style-type: none"><li>• Visual</li><li>• Auditiva.</li><li>• Olfativa.</li><li>• Gustativa.</li></ul></li></ul></li></ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Cuadro 2. Componentes de conciencia corporal*

### 10.3 Anexo III: Tabla de los derechos asertivos Smith (1985) en Pinazo (2006):

TABLA DE DERECHOS ASERTIVOS:
<ul style="list-style-type: none"><li>• El derecho a ser tratado con derecho y dignidad.</li><li>• El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.</li><li>• El derecho a ser escuchado y tomado en serio.</li><li>• El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis decisiones.</li><li>• El derecho a decir “NO” sin sentir culpa.</li><li>• El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir “no”.</li><li>• El derecho a cambiar.</li><li>• El derecho a cometer errores.</li><li>• El derecho a pedir información y ser informado.</li><li>• El derecho a obtener aquello por lo que pagué.</li><li>• El derecho a decidir no ser asertivo.</li><li>• El derecho a ser independiente.</li><li>• El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.</li><li>• El derecho a tener éxito.</li><li>• El derecho a gozar y disfrutar.</li><li>• El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.</li><li>• El derecho a superarme, aun superando a los demás.</li></ul>

*Tabla de los derechos asertivos Smith (1985) en Pinazo (2006).*

#### **10.4 Anexo IV. Características de las personas agresivas:**

- No respetan derecho, opiniones o intereses de las demás personas.
- Actitud autoritaria: Se muestran seguras de sí mismas, sinceras y directas pero de forma inadecuada, con desprecio hacia quien no opinan igual.
- Expresan sus opiniones de forma excesivamente emocional, exageradamente hostil.
- Consideran que el uso de la violencia es el único medio eficaz de resolver conflictos.
- No reconocen ninguna responsabilidad en las consecuencias negativas que su conducta ofensiva provoca en los demás.
- Encuentran justificaciones a su conducta en nombre de la verdad, la sinceridad o el error en que supuestamente incurrió el otro.

*Cuadro 3. Características de personas agresivas Roca, E. (2003).*

## **10.5 Anexo V. Ejercicios que favorecen la asertividad en clase. (Del Peral García, 2004):**

### **Ejercicio 1.**

El profesor explica que el ejercicio que van a realizar tiene el objetivo de borrar la mala impresión que nos dejó un comportamiento que consideramos inadecuado y de aprender otros comportamientos que procreemos exhibirlos en el futuro en situaciones semejantes.

El aula se divide en pequeños grupos de cuatro o cinco personas. Las personas de cada grupo explicarán una situación en la que han sentido que han hecho el ridículo o en la que no han actuado de la manera correcta. Cada grupo elegirá la situación más representativa del grupo y la representará ante la clase, sin que esto suponga que la persona que la ha vivido tenga que representar su rol.

Una vez acabadas las representaciones, los grupos volverán a reunirse para hallar las respuestas más asertivas a cada una de las situaciones representadas.

Después, cada grupo explica sus alternativas a cada situación, se discuten entre todos los miembros del aula y se decide la más adecuada.

A continuación, cada grupo representará de nuevo la situación pero esta vez con el final elegido. De esta manera, se enmienda la conducta anterior y se aprende como hay que reaccionar ante situaciones similares.

Análisis: el profesor debe explicar a sus alumnos que una persona asertiva es aquella que se comporta de manera natural, que dice lo que piensa sin que esta actitud provoque una agresividad en la otra persona ni en nuestro interior.

El docente, además, preguntará a sus alumnos qué sentimientos ha provocado en ellos el recordar una situación en la que no supieron actuar de manera satisfactoria, si se han identificado con la situación representada por los otros grupos, si han sabido responder de manera adecuada siempre, si creen que el ejercicio les ayudará a adoptar conductas más asertivas en el futuro...

### **Ejercicio 2.**

La clase se divide en grupos de cuatro a cinco personas y el profesor entrega a cada grupo un folio en el que se explica la siguiente situación: una persona va al médico y el doctor le prescribe unas medicinas. Pero el paciente quiere saber, además, porqué ha

contraído la enfermedad, de qué enfermedad se trata y si las medicinas tienen efectos secundarios. El médico lo único que le responde es que confíe en él y que se tome lo que le ha dicho.

A continuación, unos grupos se identificarán con el médico e intentarán justificar su actitud. Los demás grupos se identificarán con el paciente e intentarán justificar su actitud. Se dejará unos diez minutos para que cada grupo analice la situación.

Después, todos los miembros de la clase discutirán sobre la situación propuesta, analizando los posibles sentimientos de ambos personajes e intentando ponerse en su lugar.

Tras el debate, los alumnos deberán expresar su opinión sobre cómo debería actuar el médico y el paciente. ¿Está en su derecho el paciente de saber lo que le ocurre?, ¿Es justa la actitud del médico que se niega a responder al paciente porque él es el profesional? ¿Cómo debería acabar la situación? ...

### **Ejercicio 3.**

Se divide la clase en subgrupos de cuatro a cinco personas y se les pide que preparen una presentación de unos cinco minutos sobre el poder. Pueden utilizar toda clase de materiales. Cada grupo elegirá a un representante para que este se reúna con los representantes de los demás grupos para hablar sobre el poder.

El profesor intentará que los alumnos discutan sobre la relación poder - asertividad, sobre si es posible influir en los demás, qué personas son más influyentes y porqué, si ejercen más poder los hombres o las mujeres y en qué situaciones, en base a qué han elegido a sus representantes del grupo...

Tras la discusión, los grupos se reunirán de nuevo para redactar un pequeño documento sobre el poder, ayudándose de las distintas opiniones que el resto de la clase ha expuesto.

### **Ejercicio 4.**

El profesor reparte a todos los miembros de la clase un documento en el que aparecen dos grupos de frases, una asertiva y otra indecisa: el alumno debe elegir la que le parece más adecuada y una vez que todos hayan terminado, toda la clase discutirá sobre las respuestas que consideran más adecuadas dando una razón.

El profesor debe explicar a sus alumnos que es legítimo defender los derechos propios, expresando lo que se cree, lo que se siente y piensa de manera directa y en una situación oportuna. Una persona asertiva es capaz de tomar decisiones sola y no tiene porqué sentir vergüenza de expresar claramente sus opiniones.

#### **Ejercicio 5.**

El profesor pide a los alumnos que, de manera individual, escriban la profesión que más les gusta y a la que les gustaría dedicarse. A continuación, les propone que escriban el oficio al que se dedicarían si en lugar de ser niñas, fuesen niños, y viceversa.

El paso siguiente será ver si las profesiones han cambiado cuando el alumno los ha pensado desde la óptica de la pertenencia al otro sexo.

El docente explicará a sus alumnos que la elección del oficio va a menudo muy ligada a los estereotipos de género y dirige una conversación sobre el tema, en la que los alumnos opinaran sobre los condicionamientos sociales a los que están sometidos. Por último, el ejercicio acaba con una nueva decisión individual sobre la profesión que se prefiere, independientemente de la pertenencia a uno u otro sexo y con la convicción de que los seres humanos han desarrollarse tan libremente como sea posible.

#### **Ejercicio 6**

En grupos de no más de cinco personas, los alumnos discutirán sobre su percepción de la convivencia en el aula, identificando los malos y los buenos momentos y reflexionando sobre las actitudes que favorecen la buena relación en la escuela, como por ejemplo, la capacidad de escuchar, la empatía, el diálogo, el autocontrol, la asertividad. El ejercicio debe provocar en el alumno la reflexión sobre su conducta en el aula, sobre si utiliza las habilidades anteriormente citadas cuando se relaciona con los demás.

Se pedirá además que cada grupo elabore carteles en los que se reflejen unos compromisos que favorecerán la convivencia en la clase.

#### **Ejercicio 7.**

Se divide la clase en grupos y se les pide que reflexionen sobre cómo influyen las siguientes actitudes cuando estamos tratando de solucionar un problema con otra persona:

Reírse, culpar, atacar, utilizar la autocompasión, amenazar, negar el problema...

Se dejará unos minutos para que cada grupo reflexione y saque conclusiones para después comentar con los demás grupos las conclusiones sacadas e intentar buscar otras actitudes que favorezcan la solución de problemas de manera complaciente para ambas partes.

En las conclusiones, los alumnos deben comprender que las actitudes citadas anteriormente no facilitan una buena relación con las personas que nos rodean y que debemos tomar actitudes asertivas para mejorar nuestra relación con los demás y para evitar conflictos.

*Cuadro 4: Ejercicios que favorecen la asertividad en clase.*

## 10.6 Anexo VI. Técnicas Asertivas: (Castanyer 1997).

<p style="text-align: center;"><b>Disco roto o rallado</b></p> <p>Repetir nuestro mensaje de forma convincente y reiterativa sin manifestar agresividad o violencia.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Claudicación simulada</b></p> <p>Se da la razón a lo que aceptamos como cierto pero sin entrar en discusión</p>
<p style="text-align: center;"><b>Aplazamiento asertivo</b></p> <p>Buscar tiempo para dar la respuesta y aplazarla a otro momento en que uno se sienta capaz de responder con mayor control de la situación.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Procesar el cambio</b></p> <p>Desplazar el foco de la discusión hacia el análisis de los que está sucediendo entre las dos personas.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ignorar</b></p> <p>Se manifiesta de forma clara que no se va a hacer caso de la provocación solicitando al interlocutor que se tome su tiempo para reflexionar</p>
<p style="text-align: center;"><b>Acuerdo asertivo</b></p> <p>Se reconoce parte de culpa pero no se acepta una generalización de nuestro comportamiento</p>
<p style="text-align: center;"><b>Quebrantamiento del proceso</b></p> <p>Responder a la crítica que intenta provocarnos con una sola palabra</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ironía asertiva</b></p> <p>Responder positivamente a la crítica hostil</p>

*Cuadro5: Técnicas asertivas.*

### 10.7 Anexo VII. Ejemplo de Abecedario Expresivo:

Elementos expresivos	Descripción expresiva	Mensaje	Emoción	Energía
Mano Hombros Codo	Levantar la mano con una tarjeta roja y enfadada.	Amenazación No voy al instituto	Confianza en sí mismo	Energía fuerte poderosa de autoridad
Pies Manos Cejos Boca	Salta con los pies manos con movimientos cejas, ojos boca, labios Inclina y aprieta toma deudas	He metido un gol!! ¡Qué estáis ya!	Alegría, satisfacción Renuncia, Prepotencia	Raja entendida agresiva fuerte
Manos Ojos Cejos Pies	Va corriendo enfadado con las manos arriba y ojos enfadados.	No es verdad	Enfadado, renuncia	Fuerte, agresiva

Elementos expresivos	Descripción expresiva <i>como si lo dibujaras con la mano</i>	Mensaje	Emoción	Energía
mano y postura corporal	Levantar la mano y la abre con una postura corporal firme	Tuera de juego.	Confianza en sí mismo, autoridad (yo mando).	Fuerte, firme
mano boca y postura corporal <i>¿cuánto exponente la cara?</i>	Señala a un lugar y se abre para hacer con una postura como si fuera <i>¿El momento rojo?</i>	Falta.	Confianza en sí mismo (yo mando).	Autoridad
manos, boca, piernas	Salta durante los manos, saltando, como si lo estuviera golpeando y con movimientos rápidos.	¡He metido un gol! ¡Qué estáis ya! <i>Toma para los que me criticaban!</i>	Satisfacción. Prepotencia	Agresiva, fuerte roja...
cejas, boca	Abre los ojos, abre la boca y cierra los ojos. <i>Tienes que explicarlo más</i>	Protestar.	Indignación	Fuerte, agresiva...
mano, postura corporal	Señala a izquierda y otra para pisar con una postura corporal firme	Saque de esquiva.	Confianza en sí mismo.	Autoridad.

## 10. 8 Anexo VIII. Lecciones Desarrolladas:

<u>LECCIÓN 1: Tomo conciencia de la Comunicación no verbal.</u>	
<i>Objetivos de la sesión:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar conciencia de la importancia de la comunicación no verbal. (Quinesia).</li> <li>• Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.</li> <li>• Transmitir e interpretar de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados.</li> </ul>
<i>Materiales:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector.</li> <li>- Fragmentos de Charles Chaplin: The lion's Cage and A dog Life.</li> <li>- Frases para representar.</li> <li>- Hojas de registro.</li> </ul>
<u>Momento de encuentro</u>	
ACTIVIDAD	"El cine en clase"
DESARROLLO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- En primer lugar, es conveniente situar al alumnado y que se hagan a la idea de lo que vamos a trabajar en la lección y en la nueva unidad didáctica. Les pondremos en situación mediante una breve explicación.</li> <li>- A continuación, procederemos a la adecuación del cuaderno de campo, denominándolo "<i>Cuaderno Expresivo</i>".</li> </ul> <p>Esta actividad pretende captar la atención del alumno y su motivación ante la nueva tarea. Visualizamos el cortometraje de Charles Chaplin: The Lion's Cage. Para posteriormente, de forma oral, contestar a una serie de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Habéis entendido lo que pasaba? ¿Me podéis explicar el argumento?</li> <li>- ¿Cómo lo sabéis, si no ha dicho nada? ¿Cómo se expresaba el protagonista?</li> </ul> <p>De esta forma llevaremos a cabo una pequeña evaluación inicial, analizando el nivel de conocimientos previos del alumno.</p>	
<u>Construcción del aprendizaje</u>	
ACTIVIDAD	"Nos convertimos en actores de cine mudo"
DESARROLLO	

Para comenzar esta actividad, tomaremos como referencia el video visto anteriormente. Analizaremos la **importancia de la comunicación no verbal** y definiremos lo que es para nosotros comunicar y expresar. (*Cuaderno Expresivo*).

Después intentaremos identificar cómo logra el actor transmitirnos ese mensaje, por medio de qué: **Elementos expresivos**.

- Gestualidad facial. (ojos, mano, boca, cejas...)
- Hombros.
- Postura
- Brazos
- Manos
- Tono de voz

Para explicar estas situaciones comunicativas, utilizaremos la **descripción expresiva**, dibujar con palabras lo que ocurre. (Animando a los alumnos a hacer comparaciones que ayuden a comprender lo que queremos decir, “movió los brazos como una ola del mar”. Donde los **elementos expresivos** cobran significado. Nos aseguraremos de que estos conceptos quedan claros, ya que serán vitales a lo largo de la Unidad Didáctica.

Ahora nos colocaremos en parejas. Tendremos que pensar cómo representar los mensajes escritos en las tarjetas, qué elementos expresivos vamos a utilizar y cómo. Después se representará delante de otros de grupos **sin desvelarlo ni adivinarlo**, simplemente se hace y los demás pensamos. (Así iremos cogiendo ideas).

- ¡Cuidado, para, mira a los dos lados antes de cruzar porque puede atropellarte un coche! Tu mamá se llevaría un gran disgusto.
- He suspendido el examen, no lo puedo creer. La próxima vez estudiaré más. Yo puedo conseguir el aprobado.
- ¡No hagas eso! Te voy a dar un cachete si te portas mal, ahora recoge todo esto y súbete a tu cuarto a estudiar.
- ¡Aaay qué sueño! las matemáticas me aburren mucho. Lo que en realidad me gusta es salir jugar a la calle, qué divertido.

Después veremos un fragmento de otra obra de Charles Chaplin: A DOG'S LIFE (1918). Este fragmento lo utilizaremos para que los alumnos tomen conciencia de la importancia de la gestualidad facial y la de las manos y brazos.

Ahora, las parejas, tendrán que perfeccionar más las ideas que han desarrollado

anteriormente. Uno de los dos tendrá que poner énfasis en la gestualidad facial y otro en manos y brazos. Para ello, tomarán el ejemplo de la película vista y el compañero que se sitúa detrás, introducirá los brazos por debajo de las axilas del otro. Será importante la coordinación y la compenetración de los alumnos. Los mensajes tendrán una duración aproximada de 30 segundos.

Los otros compañeros deberán adivinar el mensaje que quiere transmitir. Anotando qué gestos corresponden con qué mensajes.

*Momento de Despedida:*

Entre todos intentaremos establecer una conclusión. (*Cuaderno expresivo*).

Cada forma de comunicación no verbal transmite un mensaje que tiene un significado.

En la CNV los recursos comunicativos, ojos manos, postura, cejas, boca... Nos dan información y nos permiten emitir un mensaje.

**Tarea generadora de expectativas para la próxima sesión:**

- Buscar cinco gestos que se lleven a cabo en eventos deportivos, identificar sus elementos expresivos, elaborar una descripción expresiva y representarlos.

*LECCIÓN 2: Los elementos de comunicación no verbal*

*Objetivos de la sesión:*

- Tomar conciencia de la importancia de la comunicación no verbal. (Paralenguaje y proxémica).
- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.
- Transmitir e interpretar de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados.
- Aplicar diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.

*Materiales:*

- Pizarra.
- Imágenes y hojas de registro.

*Momento de encuentro:*

ACTIVIDAD

“Abecedario expresivo”

<b>DESARROLLO</b>	
<p>Retomamos los aprendizajes de la sesión anterior, recordamos lo que hicimos y pedimos a los alumnos que pongan en común las tareas que han hecho en casa. A partir de ellas, comenzamos a elaborar el Abecedario Expresivo. (Aunque aún pasamos por alto las casillas de energía y emoción).</p>	
<i>Momento de construcción del aprendizaje:</i>	
<b>ACTIVIDAD:</b>	<i>“La rueda del mensaje creativo”</i>
<b>DESARROLLO</b>	
<p>Nos colocamos en círculo, y cada uno tendrá que decir una expresión de forma diferente al anterior. Para ello, tendrá que cambiar el tono, el volumen, los silencios... Empezaremos de pie y mandaremos sentar al compañero, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡Miguel siéntate!</li> <li>- ¡Abre la puerta Ángela!</li> </ul> <p>El alumno al que le toque tendrá que inventar la expresión. Después analizaremos las diferencias que hay entre los mensajes, y los elementos que intervienen.</p> <p><b>Conclusión;</b> el paralenguaje consta de el tono de voz, el volumen, los silencios...y nos sirve para el cómo decimos una acción. <i>Cuaderno expresivo.</i></p>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<i>“Nos convertimos en...”</i>
<b>DESARROLLO</b>	
<p>Los alumnos cogerán una tarjeta donde viene un personaje que tiene rasgos muy característicos, éstos deberán ser tenidos en cuenta por los alumnos a la hora de representar corporalmente. Habrá dos tarjetas con cada personaje. Primero, individualmente, cada alumno piensa cómo puede representar su personaje, es aconsejable que practique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Policía.</li> <li>- Elefante.</li> <li>- Pollito.</li> <li>- Rapero.</li> <li>- Actriz famosa.</li> <li>- Bebe.</li> <li>- Serpiente.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Payaso.</li> <li>- Entrenador.</li> </ul> <p>A continuación, por parejas, deberemos representar lo que viene en las tarjetas, utilizando gestos y paralenguaje, sin palabras pero con sonidos.</p> <p>A continuación, en gran grupo, los alumnos tendrán que elegir uno de los personajes representados anteriormente, por cualquiera de sus compañeros y acompañarlo de una acción que lleve a cabo. Por ejemplo, un policía parando el tráfico. Los demás tendrán que identificar el personaje y la acción. Anotando los elementos expresivos que dan sentido a la acción (propios y ajenos). <i>Cuaderno expresivo</i>.</p>	
ACTIVIDAD	<i>“¿Dónde me gusta que estés?”</i>
DESARROLLO	
<p>Los alumnos tendrán que experimentar en situaciones de la vida cotidiana, como un ascensor, el autobús... las diferentes distancias personales y cómo nos afectan. (Distancia íntima, distancia personal, distancia social). Reflexión posterior en el <i>Cuaderno Expresivo</i>. ¿Qué tipo de distancias has experimentado? ¿Cómo te has sentido en cada una de ellas? ¿Has notado diferencias entre tus compañeros (tensión-relajación, nerviosismo-tranquilidad incomodidad-comodidad, ritmo cardiaco rápido-lento)?</p>	
<i><u>Momento de despedida:</u></i>	
ACTIVIDAD	<i>“Respiramos conscientemente”</i>
DESARROLLO	
<p>Respiración consciente, aprendemos esta nueva técnica, tomando conciencia de nuestra respiración. Anotamos en el <i>Cuaderno Expresivo</i>.</p>	
<p><b>Tarea generadora de expectativas para la próxima sesión.</b></p> <p>Los alumnos deberán escoger los mensajes más significativos trabajados durante las dos primeras sesiones e incluirlos en su Abecedario expresivo.</p>	

<i><u>LECCIÓN 3: Me muevo y expreso mis sentimientos.</u></i>	
<i><u>Objetivos de la sesión.</u></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a través del movimiento corporal y la música, las diferencias gestuales que existen: tensión-relajación muscular, trayectoria circular-rectilínea, rapidez-lentitud, amplitud, plasticidad.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.</li> </ul>
<u>Materiales.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarra.</li> <li>• Ordenador.</li> <li>• Música.</li> <li>• Virtual DJ.</li> <li>• Altavoces.</li> <li>• Folios.</li> </ul>
<u>Momento de encuentro:</u>	
<u>ACTIVIDAD</u>	<i>“Abecedario Expresivo”</i>
DESARROLLO	
<p>Retomamos los aprendizajes de la sesión anterior, y corregimos lo mandado para casa. Se pondrá en común de forma general y todos iremos enriqueciéndonos de las aportaciones de los compañeros.</p>	
<u>Construcción del aprendizaje:</u>	
ACTIVIDAD	<i>“Música, color y movimiento”</i>
DESARROLLO	
<p>Para la realización de esta actividad necesitaremos dos músicas muy bien diferenciadas, una que transmita la energía de la alegría y otra la de la agresividad. Pediré a los alumnos que se dejen llevar por la música y escojan dos colores. A continuación pintarán líneas con el movimiento que le sugiera la música. Después haremos un gran cuadro y analizaremos las diferencias entre los colores y los trazos. Así intentaremos explicar lo que es la energía y entenderemos que detrás de nuestra comunicación no verbal hay un componente emocional. Expondremos las ideas en gran grupo, para posteriormente reflexionar individualmente en el <i>Cuaderno Expresivo</i>.</p>	
ACTIVIDAD	<i>“Mettasesión, bailo, me muevo”</i>
DESARROLLO	
<p>Por último, bailaremos al son de estas músicas prestando especial atención a nuestro movimiento corporal.</p> <p><u>Empezamos promoviendo la energía de la alegría con las canciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Himno a la alegría, Miguel Ríos.</li> <li>- Pokito a pokito, Chambao.</li> </ul>	

- Happy, Pharrell Williams.
- Música que cambia tu estado de ánimo y te pondrá Alegre y Contento. (youtube).

Prestamos atención a nuestro movimiento, (si es lento, rápido, circular, rectilíneo, abierto, cerrado, plástico...) nuestras sensaciones, nuestra gestualidad facial. En un determinado momento tenemos que imaginarnos que nos transformamos en algo que nos sugiera nuestra sensación. Por ejemplo, un animal (mariposa), un niño pequeño...

Después pasamos a una energía más agresiva:

También prestamos atención a nuestro movimiento corporal, especialmente a la tensión muscular, incluso en la cara. Si hacemos movimientos rápidos, qué tipo de movimientos, si queremos golpear algo. Después cada uno imagina algo que representar, un soldado, un robot...

- Música de suspense, Terror, Réquiem For a Dream.
- Ninja Assassin. (Última parte).
- The best epic music.
- Most Brutal Dupstep Drop.

Para finalizar promoviendo la energía de la celebración y disfrutar con:

- Viva la Vida, Coldplay.

Conclusiones guiadas sobre cómo ha reaccionado nuestro cuerpo, en el *Cuaderno Expresivo*.

Vuelta a la calma:

ACTIVIDAD

"Aprendemos a relajarnos"

DESARROLLO

Conclusiones en *Cuaderno expresivo*.

Relajación: nos tumbaremos en las colchonetas y durante 5 minutos escucharemos música relajante concentrándonos y manteniendo un diálogo corporal con nosotros mismos.

**Tarea generadora de expectativas para la próxima sesión:** Buscar juegos de estrategia, donde haya que comunicarse con los compañeros y gestos que nos puedan ayudar.

**LECCIÓN 4: Derechos asertivos y gestualidad.**

Objetivos de la sesión

- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.
- Transmitir e interpretar de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados por medio de la expresión corporal.
- Identificar nuestras propias emociones y las de los demás, siendo capaces de expresarlas y reconocerlas por medio de la expresión corporal, desarrollando la empatía.
- Tomar conciencia y practicar la escucha activa en situaciones cotidianas de una clase de educación física.
- Aplicar diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.

Materiales:

- Pizarra.
- Hojas de autoevaluación

Momento de encuentro:

Comenzamos la sesión hablando sobre lo que hicimos el último día, intentamos retomar las conclusiones que cada uno llegó y utilizarlas para que todo el grupo logre construir su saber.

Construcción del aprendizaje:

ACTIVIDAD

*“Abecedario Expresivo”*

DESARROLLO

Después retomaremos el abecedario expresivo y en gran grupo, comentaremos los gestos que cada uno ha incluido. Con el objetivo de introducir los conceptos de emoción y energía. Dándonos cuenta de que todo cobra sentido. Para ello tendremos que enriquecer los elementos expresivos y la descripción expresiva.

Después intentaremos generar conciencia de las partes del abecedario expresivo que no nos gustaría que utilizaran con nosotros, y por lo tanto, nosotros tampoco deberíamos

utilizar.	
ACTIVIDAD	“El juego comunicativo”
DESARROLLO	
<p>A continuación los alumnos jugarán a juego de <b>estrategias</b>. (Por ejemplo la bandera o fútbol sin balón). El fin de este juego, no es la estrategia en sí, sino los procesos comunicativos por los que llegan a establecer un plan. Por lo tanto, es imprescindible aportar a los alumnos momentos donde puedan hacerlo.</p> <p>Durante el juego no se puede hablar, solo utilizar comunicación no verbal. (Aquí entran en juegos todos los recursos practicados en las sesiones anteriores. Nos fijamos en los gestos que hacen los demás y cómo se comunican y lo analizamos. Además después del juego, deberán incluirlos en nuestro abecedario expresivo.</p> <p>Los momentos en los que elaboramos un plan, iremos haciendo hincapié en conseguir establecer unos <b>derechos asertivos</b> y por lo tanto desarrollar la asertividad. <i>Cuaderno expresivo</i>. Ver en Anexo III. Tabla de derechos asertivos. <b>Tener en cuenta que también son deberes con los demás.</b></p> <p>También daremos unas pequeñas pinceladas sobre como puede ser la expresión corporal asertiva.</p>	
ACTIVIDAD	“Performance: La ansiedad”
DESARROLLO	
<p>Por último, después del juego analizaremos lo que para ellos es la ansiedad, en qué situaciones podemos experimentarla cada uno y lo pondremos en común. Intentaremos analizar en gran grupo cómo se manifiesta corporalmente.</p> <p>Después tendremos que hacer una performance de la ansiedad, intentando generar su energía de forma vivencial. Primero individualmente y después en pequeño grupo. (Anotando cómo lo hacemos) y cómo lo hacen los demás. Para ello se aportará a los alumnos hoja de evaluación de Anexo nº IX. Con criterios para evaluar a los compañeros.</p> <p>Después comentaremos qué podemos hacer para canalizar esta ansiedad. Recordando la técnicas que hemos utilizado los días previos. Como la respiración consciente y la relajación. Pensamos en que otras situaciones podríamos utilizarlo.</p>	
Vuelta a la calma:	
ACTIVIDAD	“Masaje al compañero”
DESARROLLO	

Por parejas, donde el masajeador tendrá que intentar expresar corporalmente lo que siente en cada momento y el que da el masaje tendrá que interpretarlo. Es fundamental que exprese si está a disgusto, o si algo no es de su agrado. Después reflexionaremos acerca de nuestras sensaciones en el *Cuaderno Expresivo*.

**Tarea generadora de expectativas para la próxima sesión:** Intentamos recoger en el abecedario expresivo los diferentes mensajes que hemos transmitido a nuestros compañeros, o alguno que han hecho ellos y nos ha resultado relevante.

LECCIÓN 5: "Camino a la asertividad"

Objetivos de la sesión:

- Asociar mensajes comunicativos a determinados gestos, identificar sus elementos expresivos, describirlos, relacionándolos con la energía que lo mueve y su emoción. Construyendo así un abecedario expresivo útil para nuestra vida cotidiana.
- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.

Momento de encuentro:

Comenzamos tratando las dudas que pudieron surgir en la sesión anterior sobre el abecedario expresivo, las ponemos en común y las resolvemos.

Después tratamos de recordar cómo responde nuestro cuerpo a la energía de la agresividad y la de la amabilidad. Para después recordar los derechos.

Construcción del aprendizaje:

ACTIVIDAD

*"Energía agresiva vs energía amable"*

DESARROLLO

Los jugadores salen al patio y se disponen en dos equipos, uno deberá representar al energía de la agresividad y otro la de la amabilidad, mediante mensajes de cuerpo texto claros, y promoviendo cada energía en sus acciones. Dispondrán un tiempo, durante la elección de la estrategia, para ponerse de acuerdo en los gestos y las formas que van a utilizar durante el juego.

Es importante que nos convirtamos en actores, nos concentremos y exageremos mucho, lo tenemos que llevar al extremo.

Después pararemos y cambiaremos de energía.

En los momentos de corro, hablaremos de la ansiedad y de otros temas como:

- ¿Cómo podemos canalizar esa agresividad o la ansiedad que te genera cuando te hablan así?
- ¿Pensáis que la agresividad nos aporta más fuerza? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer para que esa fuerza no incomode al otro? ¿Cómo debemos focalizarla?

Iremos a la clase y contestaremos a la preguntas y reflexionaremos sobre las cuestiones anteriores y las que se proponen a continuación.

- ¿Con qué energía te gustaba que se comunicaran contigo? Explica por qué.
- ¿Por lo tanto cómo crees que debes dirigirte a los demás?

**Conclusión final. (Recogemos todos los saberes adquiridos en la Unidad didáctica).**

Cada alumno reflexionará individualmente e intentará construir su propia definición de asertividad. Después será puesta en común, creando una común para toda la clase.

Vuelta a la calma:

Por último, los alumnos tendrán que subrayar en amarillo los apartados del abecedario expresivo que consideren que son asertivos, y de rojo los que no. Y les animaré a continuar con este trabajo durante todo el año, aplicándolo en la vida real. Señalando la importancia que tiene la **ser coherentes, adecuando los gestos al mensaje que queremos transmitir.**

## 10.9 Anexo IX. Instrumentos de evaluación:

### ✓ EVALUACIÓN LECCIÓN 1:

Observación:

NOMBRE DEL ALUMNO:			
	No satisfactorio	Satisfactorio	Muy satisfactorio
Coordinación con el compañero a la hora de plantear la acción. (Proceso de elaboración de la propuesta).			
Coherencia entre la gestualidad realizada y el mensaje que quería transmitir.			
Recursos y variedad gestual.			
Compenetración a la hora de representar la acción.			
Participación y actitud.			
Respeto a los demás compañeros.			

Hojas de registro:

Nombre del alumno:					
	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Identifica los elementos expresivos que intervienen en los mensajes.					
Relaciona gestos con mensajes.					
Adopta postura, expresión facial, gestualidad, y paralingüaje consecuente con la energía de su personaje.					
Es capaz de utilizar gestos adecuados de cuerpo texto, para emitir mensaje con sentido.					
Realiza descripciones expresivas adecuadas.					

✓ EVALUACIÓN LECCIÓN 2

Observación:

NOMBRE DEL ALUMNO:			
	No satisfactorio	Satisfactorio	Muy satisfactorio
Creatividad a la hora de emitir mensajes.			
Desinhibición y espontaneidad en la práctica.			
Adecuación de la gestualidad, postura corporal, actitud corporal, con el rol del personaje representado.			
Recursos y variedad gestual.			
Utilización e identificación de mensajes de cuerpo texto de forma correcta.			
Control de la respiración de forma consciente.			
Participación y actitud.			
Respeto a los demás compañeros.			

Hojas de registro:

Nombre del alumno:					
	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Identifica los elementos expresivos que intervienen en los mensajes.					
Relaciona gestos con mensajes.					
Adopta postura, expresión facial, gestualidad, y paralenguaje, consecuente con la energía de su personaje.					
Es capaz de utilizar gestos adecuados de cuerpo texto, para emitir mensaje con sentido.					
Realiza descripciones expresivas adecuadas.					

✓ EVALUACIÓN LECCIÓN 3:

Observación:

NOMBRE DEL ALUMNO:			
	No satisfactorio	Satisfactorio	Muy satisfactorio
Creatividad en el movimiento.			
Desinhibición y espontaneidad en la práctica.			
Adecuación del movimiento, la gestualidad, postura corporal, actitud corporal, con la energía que transmite la música.			
Contraste entre el movimiento corporal durante los espacios musicales. (Tensión-relajación, trayectorias curvas-rectas, rapidez-lentitud, Amplitud-cerrados, plasticidad).			
Capacidad de de representación e imaginación.			
Utilización e identificación de mensajes de cuerpo texto de forma correcta.			
Utilización de diferentes ejes y posturas corporales.			
Participación y actitud.			
Respeto a los demás compañeros y a la práctica.			

✓ EVALUACIÓN LECCIÓN 4:

Observación:

NOMBRE DEL ALUMNO:			
	No satisfactorio	Satisfactorio	Muy satisfactorio
Creatividad a la hora de emitir mensajes.			
Desinhibición y espontaneidad en la práctica.			
Adecuación de la gestualidad, postura corporal, actitud corporal, con el mensaje transmitido.			
Muestra sus emociones a través de gestos e identifica las de los demás.			

Utilización e identificación de mensajes de cuerpo texto de forma correcta.			
Actitud empática.			
Participación y actitud.			
Realiza una escucha activa.			
Respeto a los demás compañeros y a los derechos asertivos			

Hoja de evaluación de la performance:

<b>Criterios para evaluar la práctica</b>	<b>Nombre:</b>
-------------------------------------------	----------------

1. Expresividad corporal.	Hasta 10	
2. Plasticidad de movimientos.	Hasta 10	
3. Creatividad e innovación.	Hasta 10	
4. Variedad y originalidad de movimientos en distintos planos.	Hasta 5	
5. Variedad y originalidad de movimientos en distintos ejes.	Hasta 5	
6. Combinación y enlace de distintos apoyos en el suelo con distintas partes del cuerpo.	Hasta 5	
7. Intensidad-duración de la performance.	Hasta 10	
8. Percusión corporal y sonidos onomatopéyicos	Hasta 10	
9. Gestualidad facial en relación a la EC	Hasta 10	
10. Nivel de implicación en el diálogo con los sentimientos y emociones.	Hasta 10	
11. Aplomo-seguridad en la ejecución de los gestos generadores de expresión.	Hasta 5	
12. Confianza en sí mismo.	Hasta 10	
<b>Suma</b>	Máximo 100	
<b>Suma/10</b>	Máximo 10	

✓ EVALUACIÓN LECCIÓN 5:

NOMBRE DEL ALUMNO:			
	No satisfactorio	Satisfactorio	Muy satisfactorio
Desinhibición y espontaneidad en la práctica.			
Adecuación de la gestualidad, postura corporal, actitud corporal, con la energía que maneja.			
Representa la emoción correspondiente a través de gestos e identifica las de los demás.			
Utilización e identificación de mensajes de cuerpo texto relativos a la energía manifestada.			
Capacidad de colaborar con los compañeros para transmitir mensajes.			
Participación y actitud.			
Respeto a los demás compañeros y a los derechos asertivos			

Hoja evaluación final:

<b>Nombre:</b>	<b>si</b>	<b>no</b>
Toma conciencia de la importancia de la comunicación no verbal y sus elementos (quinesia, paralenguaje y silencios...) para poder emitir y recibir mensajes adecuadamente.		
Utiliza el lenguaje corporal como medio de expresión y comunicación.		
Transmite e interpreta de forma clara mensajes, utilizando los recursos comunicativos adecuados por medio de la expresión corporal.		
Identifica a través del movimiento corporal y la música, las diferencias gestuales existentes.		
Identifica sus propias emociones y las de los demás, siendo capaz de expresarlas y reconocerlas por medio de la expresión corporal, desarrollando la empatía.		
Toma conciencia y practica la escucha activa en situaciones cotidianas de una clase de educación física.		
Asocia mensajes comunicativos a determinados gestos, identifica sus elementos expresivos, describe y relaciona con la energía que lo mueve y su emoción.		
Construye un abecedario expresivo útil para su vida cotidiana.		

Aplica diferentes técnicas que nos ayudan a la canalización de la ansiedad. Por medio de la autorregulación corporal.		
Identifica y aplica todos los elementos citados anteriormente, para llevar a cabo una conclusión de lo que entendemos por una comunicación corporal asertiva.		

### 10.10 Anexo X Ejemplo de materiales lección 1.

Nombre:	Nombre:
Situación comunicativa que represento:	
Gesto que voy a hacer:	Mensaje que quiero transmitir.

Nombre del compañero:	Nombre del compañero:
Situación comunicativa que representan:	
Gesto que hacen	Mensaje que transmiten

10.11 Anexo XI. Ejemplo de materiales lección 2.

**Rapero**



**Elementos expresivos que intervienen:**

---

---

---

**Gestos (descripción expresiva):**

---

---

---

**Intención comunicativa:**

---

---

---

**Actriz Glamurosa**



**Elementos expresivos que intervienen:**

---

---

---

**Gestos (descripción expresiva):**

---

---

---

**Intención comunicativa:**

---

---

---

### Pollito



**Elementos expresivos que intervienen:**

---

---

---

**Gestos (descripción expresiva):**

---

---

---

**Intención comunicativa:**

### Actriz glamurosa



**Elementos expresivos que intervienen:**

---

---

---

**Gestos (descripción expresiva):**

---

---

---

**Intención comunicativa:**

## 10.12 Anexo XII. Ejemplo de perfil de lección.

### Perfil de lección:

Sesión 2:

Alumnos de Primaria.

Fecha. Jueves 5 de mayo.

Tema. Expresión Corporal.

Presentación del tema. Lección nº 3. Hora: 11, 09h

### Breve narración de lo ocurrido:

Los hábitos saludables se pospusieron, ya que tuvimos un imprevisto con las pruebas de 6º y 3º (reválidas), las cuales se pasarán según protocolo establecido por la autoridad competente. Dibujo un cuadro en el encerado mientras explico su sentido y utilidad. Es importante que los alumnos comprendan que el cuadro no es algo que tienen que hacer para mí, si no para ellos. (Pongo el ejemplo de los hábitos saludables). En el cuadro se puede leer elementos expresivos, descripción expresiva, mensaje y dos cuadros en blanco. Explico lo que es cada uno de los apartados y me ayudo de lo que hicimos el primer día con Charles Chaplin. Recuerdo el material que deben llevar los alumnos para la sala de psicomotricidad. Insisto, para que el trabajo de hoy salga de la forma adecuada, deben concentrarse en uno mismo y seguir dejarnos llevar, que el movimiento de su mano sea el que la música nos inspire.



11,15h Ya en la sala Recuerda lo más importante (cerrar los ojos, concentrarnos, elegir el color, dejar que la música guíe nuestro movimiento) y pongo la primera música,



previamente se ha repartido folios a cada alumno para que pueda estar preparado para la actividad. La música durará aproximadamente medio minuto comenta el profesor.

La melodía es de guitarra, y transmite una sensación de alegría y paz. Los alumnos deben utilizar el trazo que

deseen y los colores que inspire la melodía. Mantengo un poco más del tiempo la música, ya los alumnos están concentrados en la tarea y veo que necesitan un poco más para transmitir sus sentimientos al papel.

Paso a la siguiente, muy contrastada en ritmo y sonido. Es un sonido metálico y agresivo... los alumnos van haciendo sus trazos en posturas corporales libres, cómodas y siguen las pautas en su mayoría. También se deja un poco más la música, ya que los alumnos están totalmente concentrados en la tarea.

11, 19h puesta en común de las actividades realizadas. La realización de la primera actividad se agrupa a un lado y las de la segunda actividad se agrupan a otro lado de la sala, como si fueran dos cuadros de un museo. Se comentan los trazos y colores usados, se comentan las emociones que han despertado en cada uno de ellos. Van interviniendo respetando en general el turno de palabra, excepto Lucio (4años) que interrumpe alguna vez. No sé qué estrategia utilizar para captar su atención y mejorar su conducta, intento utilizar el refuerzo positivo continuamente, pero no surge del todo resultado. Se comparan los grupos de dibujos de cada actividad y los colores utilizados observando los puntos en común que pudieran existir y las diferencias también.



*Dibujos con la energía de la alegría*



*Dibujos con la energía de la agresividad*

11,35h Retoman la actividad intentando responder a la cuestión: ¿qué nos inspira la música? Ahora los alumnos tienen que poner movimiento a la música, se trabajan también las mismas energías que antes. Por un lado la alegría tranquilidad, serenidad... Intenté dejar claro que podían colocarse en el sitio donde quisieran, y que consistía en moverse, no desplazarse, igual que las plantas. Los alumnos han entrado, sobre todo los



*Alumna expresando corporalmente la energía de la alegría*

más pequeños, se nota aún no tienen desarrollado el sentido del ridículo. A los mayores les cuesta un poco más e intento dar pautas y consejos para que logren entrar. Cuando suena una canción conocida todos los alumnos comienzan a moverse, utilizan diferentes planos corporales, utilizan la percusión, los movimientos son muy acordes a lo que se

espera, la gestualidad de la cara también, todo fluye de forma adecuada. En ese momento creo que es adecuado proponer que se imaginen que son algo, y traten de representarlo con su cuerpo. Los mayores empiezan con las risas, el sentido del ridículo y el ego colectivo que les impide disfrutar de sí mismos y de la actividad. Por lo que ese momento me lleva a enfadarme y a parar la música. Todo salía mal. ¿Qué podía hacer? Después de decir que no era ningún juego, que había que concentrarse y demás, me cuenta que la energía que envolvía la clase no correspondía con la que estábamos

trabajando, así que volví a la danza libre. La verdad es que la situación volvió a encauzarse.



*Alumnos expresando corporalmente la energía de la agresividad, imaginando un movimiento robótico*

Poco a poco cambiamos de energía hacia la agresividad, todo empezó a verse más claro, yo daba pequeñas pautas como la tensión, movimientos rectos y se veía claramente lo que estaban experimentando, en ese momento volví a pedir que se imaginaran algo y lo representaran, un

robot, un soldado... Todo era correcto. Cuando volvimos a la danza libre y llevé la música un poco más al extremo los alumnos comenzaron a gritar e incluso a golpear la colchoneta. Para finalizar simplemente nos limitamos a disfrutar de la música y de nuestro movimiento con Viva la Vida.

A continuación en corro, comparamos lo dicho en los cuadros con lo vivido durante el baile. Empezamos a establecer conclusiones.

La actividad es guiada y pautada por el profesor para facilitar la expresión de cada uno en la medida que lo fuera necesitando. El ambiente de clase es bueno.



*Alumnos reflexionando sobre la práctica y estableciendo conclusiones.*

Mientras los alumnos mayores escriben cómo se han sentido y las conclusiones a las que han llegado en su cuaderno de campo, me acerco para intentar hacer lo mismo de forma oral con los alumnos de infantil.

Aquí intento compensar las diferencias de edad y trabajar la diversidad del aula, sin duda el reto más difícil de esta unidad didáctica.

(María; cuatro años comenta “!parecía que estaba en mi casa;”. Necesidad de saltar, de temor y sensación de refugiarme, de atacar o pegar... el profesor comenta el término “plasticidad” y tensión muscular...

12,04h La clase termina con la cuestión: ¿cómo me gustaría que me hablaran? Y ¿Cómo no me gustaría que me hablaran?

Esta sesión transcurrió muy bien y las sensaciones finales fueron de gran satisfacción, creo que es fundamental que los alumnos sepan que en cada gesto que hacemos se mueve una energía, que a su vez depende de la emoción que sentimos. Tienen que darse cuenta de los tipos de movimientos corporales que hacemos las personas según la energía que nos mueve, rápidos o lentos, plásticos o tensos, circulares o rectilíneos... Y así, tomar conciencia de que hay determinados movimientos corporales que pueden intimidar al otro o incluso pueden hacerle sentir mal, por supuesto también lo contrario. Una vez los alumnos tomen conciencia de estas situaciones, podemos empezar a trabajar la autorregulación y canalización de las emociones para evitar los extremos y buscar el equilibrio personal que tanta falta hace en esta sociedad.

En cuanto al conocimiento alcanzado por los alumnos en esta sesión, tengo que señalar que mi estrategia ha sido valerme del gran nivel de reflexión que tienen algunos de los alumnos, para así utilizarlo y transmitir ese saber a todos los compañeros. Por lo tanto, sí que entendieron el mensaje que quería transmitir (por supuesto con diferente grado de profundidad), siendo vital para continuar con el normal desarrollo de la unidad didáctica.

