



---

**Universidad de Valladolid**

---

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARA  
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**ILUSTRACIÓN CON IMÁGENES DE LAS  
MANIPULACIONES EN LA EXPRESIÓN CORPORAL**

**Alumna: Lucía Andrés Gago**

**Tutor: Alfonso García Monge**

## **RESUMEN**

El propósito de este trabajo es ilustrar con imágenes un concepto de expresión corporal, concretamente, las manipulaciones. El principal objetivo es dar una herramienta tanto a los profesores de Educación Física como a los alumnos a través de una organización y esquematización de los datos.

Para ello se han seleccionado fragmentos de vídeos de danza, obtenidos en la plataforma YouTube y agrupados en función del resultado de este trabajo. Se han establecido dos categorías principales: manipulaciones de conducción y manipulaciones de impacto, descendiendo posteriormente en diferentes subcategorías en función de los diferentes criterios que las definen.

El trabajo consta de dos partes: la primera, es un documento escrito donde se detalla la fundamentación teórica, la metodología empleada y los resultados a los que se han llegado mediante el análisis de las manipulaciones. La segunda, es un documento audiovisual donde quedan reflejados con un ejemplo los diferentes tipos de estas.

## **PALABRAS CLAVE**

Expresión corporal, danza, cuerpo escénico, relaciones y manipulaciones.

## **ABSTRACT**

The purpose of this work is to illustrate with images a concept of body expression, specifically, manipulations. The main objective is to give a tool to both Physical Education teachers and students through an organization and schematization of the data.

To this end, fragments of dance videos have been selected, obtained from the YouTube platform and grouped according to the result of this work. Two main categories have been established: driving manipulations and impact manipulations, subsequently descending into different subcategories according to the different criteria that define them.

The work consists of two parts: the first is a written document detailing the theoretical basis, the methodology used and the results reached through the analysis of the manipulations. The second part is an audiovisual document where the different types of manipulations are reflected with an example.

## **KEYWORDS**

Body expression, dance, stage body, relations and manipulations.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	6
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	6
METODOLOGÍA.....	8
RESULTADOS .....	14
WEBGRAFÍA.....	17

## **INTRODUCCIÓN**

El presente Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria, en la mención de Educación Física tiene como objetivo ilustrar con imágenes un concepto de expresión corporal, concretamente, las manipulaciones.

El trabajo consta de dos partes. La primera es un documento escrito que contiene, en primer lugar, la fundamentación teórica, para continuar con la redacción de la metodología utilizada para la confección del vídeo y, finalizando con los resultados obtenidos en el estudio. La segunda parte es un documento audiovisual donde se refleja con fragmentos de vídeos todos los tipos de manipulaciones que desde mi estudio, considero que pueden darse y que quedan reflejadas, así mismo, en el mapa conceptual que aparece en los primeros segundos del vídeo.

Es necesario que los profesores de Educación Física estén en un continuo proceso de formación, y este trabajo pretende darles una herramienta que les permita identificar elementos a través de una sistematización de los datos. Esta se conseguirá con tres de los elementos que componen el trabajo: mapa conceptual, análisis de los resultados y el visionado del vídeo.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Como introducción de la fundamentación teórica, debo indicar que la bibliografía en relación a las manipulaciones como contenido de la expresión corporal en el área de Educación Física es muy escasa, casi inexistente.

Me centraré en la interpretación del artículo *La expresión corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica* (García Monge, A. y

Bores Calle, N., 2004) de cara a fundamentar teóricamente la manipulación como uno de los aspectos expresivo-comunicativos que se pueden trabajar con los escolares.

El contenido de la Expresión Corporal en la enseñanza obligatoria lleva aparejado que el alumnado tenga experiencias en diferentes dimensiones de sus capacidades expresivo-comunicativas, destacando tres: “Cuerpo vivencial” (cargados de sensaciones y sentimientos), “Cuerpo texto” (comunicación no verbal) y “Cuerpo escénico” (aspectos “transfigurativos”). Además, todas ellas deben llevar a los alumnos a aprender cinco aspectos expresivo-comunicativos: el cuerpo, los objetos, el espacio, el tiempo y las relaciones.

Pues bien, este trabajo centrado en las manipulaciones, queda encuadrado en la capacidad expresivo-comunicativa del “Cuerpo escénico”, y dentro del aspecto expresivo-comunicativo de las relaciones. Sin embargo, como profesionales de la Educación Física no debemos olvidar que la capacidad expresivo-comunicativa del cuerpo es multidimensional, y por ello también hay que incidir en el “cuerpo vivencial” y el “cuerpo texto” cuando trabajemos las manipulaciones.

El vídeo de este trabajo pone el énfasis en el “cuerpo escénico” en las relaciones de las manipulaciones. Estas pueden definirse como acciones motrices que implican que uno dirige y otro recibe la influencia de esa acción. Pues bien, los fragmentos que componen el vídeo, sacados de coreografías de danza contemporánea, tienen un importante factor expresivo pues no solo reflejan la acción motriz de la manipulación, sino también miradas, contactos, etc. que pueden estar reflejando acciones del “cuerpo vivencial”.

Con este trabajo se pretende identificar los diferentes tipos de manipulaciones que podemos realizar. Se intenta buscar una sistematización de los datos, pues cuando somos capaces de dar nombre a algo, nos será mucho más fácil reconocerlo y poder darle una utilidad. Con este trabajo de análisis de las manipulaciones un profesor de educación física y

sus alumnos serán capaces de tener conceptos claros a través de imágenes y palabras, y por ello, tanto uno como los otros, serán mucho más eficaces.

## **METODOLOGÍA**

El miércoles 27 de noviembre de 2019 tuvimos la primera reunión con el tutor del TFG. El trabajo que tendríamos que realizar con él estaba encuadrado en la ilustración de contenidos de Educación Física a través de un vídeo, y para hacerlo nos dio dos opciones: estrategias de los juegos y expresión corporal. Yo elegí expresión corporal.

Una semana más tarde, el miércoles 4 de diciembre, leí el documento que nos proporcionó el tutor "*La expresión corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica*". Me interesé por el aspecto expresivo-comunicativo de los objetos, concretamente por la transformación con los objetos utilizando máscaras, telas y disfraces, por lo que comencé a buscar vídeos. Pero la búsqueda resultó infructuosa, no encontraba nada que me resultara útil o llamativo; además, no fui capaz de hacer ni una sola categoría respecto al tema. Por ello, decidí dejarlo este día.

A la siguiente semana, el miércoles 11 de diciembre, tuvimos la 2ª reunión con el tutor. Comienzo a entender mejor el objetivo del trabajo, y decido cambiar el tema. Opto por realizarlo en relación al aspecto expresivo-comunicativo de las relaciones, concretamente sobre manipulaciones.

El lunes 20 de enero de 2020 busqué en internet "manipulaciones en expresión corporal". Comienzo a buscar vídeos de manipulaciones y selecciono fragmentos que a mí me parecían que las reflejaban: personas patinando que una sale al aire dando vueltas, acrobacias del programa *Got talent* y similares...

<https://youtu.be/FLr8SkTe-Jo> en el minuto 0.38 y 1.01

<https://youtu.be/D2-zZcQxUH8> en el minuto 1.35

<https://youtu.be/O0j27UTm4K8> desde el inicio hasta el minuto 0.14

[https://youtu.be/zWBVa2m\\_4Fs](https://youtu.be/zWBVa2m_4Fs) en el minuto 1.14

El viernes 24 de enero de 2020 mantenemos la 3ª reunión con el tutor. Presento los fragmentos que había elegido. Los vídeos no estaban bien, puesto que no eran manipulaciones. Además, eran demasiado “irreales”, deduje que tenía que buscar vídeos que reflejase movimientos corporales más sencillos. En esta reunión entendí el significado de manipulación.

El martes 18 de febrero comencé la búsqueda con bailes de danza contemporánea. Tras la visualización del primer vídeo, encontré la primera clasificación, la relativa a las partes del cuerpo que estaban implicadas en la manipulación: mano-mano, mano-tronco y mano-cabeza

<https://www.youtube.com/watch?v=NUxPXa2VIxo>

El domingo 1 de marzo encontré mano-mano y mano-cabeza, pero me di cuenta que en esta ocasión la manipulación era distinta que la anterior, y decidí que debía poner subtítulos, como “rotación” e “impulso” <https://www.youtube.com/watch?v=zSgkuqaZJfo>

El martes 10 de marzo encontré más partes del cuerpo con las que se hace la manipulación: pie-espalda, tronco-tronco, mano-brazo, mano-antebrazo y mano-espalda. Las fui clasificando con los subtítulos de rotación e impulso

<https://www.youtube.com/watch?v=hx0VyP8DHGE> y

<https://www.youtube.com/watch?v=rtD7URCUUpGE> Además, en este último encuentro una manipulación, espalda-espalda y la añado un nuevo subtítulo, “apoyo”.

El jueves 26 de marzo comienzo a montar el vídeo. Me descargué los vídeos que había visto hasta ahora con el programa 4K Video Downloader, y con el programa iMovie comencé a recortar los fragmentos y unirlos según las partes del cuerpo implicadas (mano-mano, mano-pie, mano-brazo, etc.), añadiendo además los subtítulos de rotación, impulso, etc.



En el montaje decido que antes de los fragmentos de vídeo debo incorporar una imagen donde solo salga escrito lo que se va a ver a continuación, de forma que el espectador sepa de antemano qué es lo que va a ver, y que la lectura no le obstaculice la visión del vídeo, ya que los fragmentos son de muy corta duración y no daría tiempo a leerlo y verlo. Aún así lo pongo en pequeño en una esquina durante la manipulación, incluyendo el subtítulo. Además incorporo música: *Seve* de Tez Cadey

El domingo 5 de abril me doy cuenta que los subtítulos “impulso” y “apoyo” no están bien, pues no son manipulaciones. La manipulación implica que uno dirige y otro recibe la influencia de esa manipulación, manteniendo el contacto. El impulso deja de ser manipulación porque implica pérdida de contacto, y con el apoyo no hay una persona dirigiendo y otra recibiendo influencia.

Repaso los vídeos que tengo con los subtítulos de “impulso”, y todos los que tengo (menos uno) sí son manipulaciones, pero considero adecuado llamarlos con los subtítulos de “atracción” y “conducción”, puesto que lo que está mal no son los vídeos, sino el nombre del subtítulo. Únicamente decido eliminar el fragmento del minuto 1.04 del vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=NUxPXa2VIxo> pues en este sí se produce una pérdida de contacto. Descarto el fragmento de “Espalda-espalda apoyo” del minuto 0.14 del vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=rtD7URCUpGE>

El miércoles 8 de abril visualizando el vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=UT7ilqcoTWI> Encuentro dos nuevas categorías mano-pierna con conducción, y mano-pie con rotación y atracción. En este vídeo encontré una manipulación de mano-cuello pero la descarté porque era muy rápida, y aunque lo pusiera a cámara lenta no se apreciaba, se veía borroso.

Visualizando <https://www.youtube.com/watch?v=C4gCdGXXKJVk> encuentro mano-cuello, sin saber si es conducción o atracción. Me decanto por atracción porque parece que el chico está atrayendo hacia sí mismo la cabeza de la chica.

En <https://www.youtube.com/watch?v=cc9Wvfbt5Ec> encuentro un mano-tronco de atracción en el 0.14 que lo ralentizo porque es demasiado rápido.

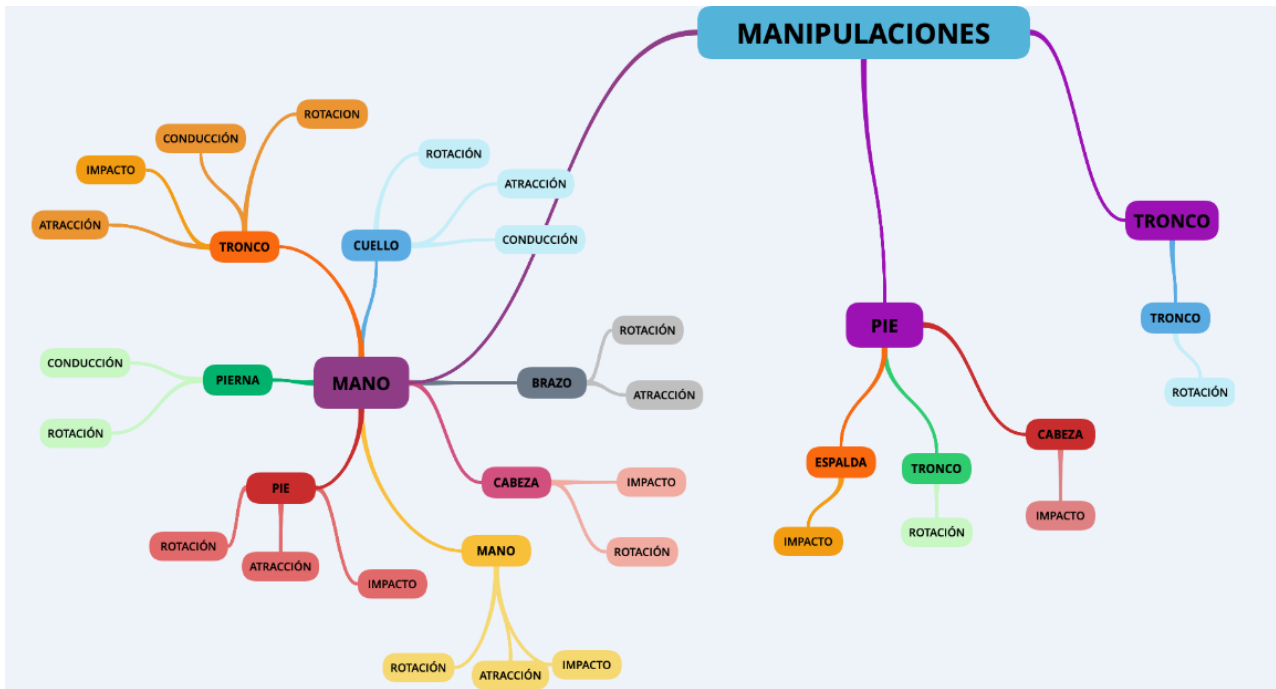
En <https://www.youtube.com/watch?v=d9ymaoQHJN4> encuentro una atracción para mano-cuello y dos nuevos ejemplos para mano-pie rotación, y para mano-pie atracción. También un nuevo ejemplo para mano-tronco conducción. Descarto en el minuto 1.35 mano-brazo atracción pues ya tengo dos ejemplos.

Encuentro en <https://www.youtube.com/watch?v=1pI8zZFjvKE> mano-cuello conducción, mano-tronco impacto.

Todos los vídeos con impacto tienen que ser ralentizados.

Todos los vídeos utilizados hasta ahora son ensayos de danza contemporánea, por lo que comienzo a buscar vídeos de espectáculos. El 20 de abril encuentro vídeos de danza de Got Talent <https://www.youtube.com/watch?v=0N4gJGZFN6o> y añado nuevos ejemplos a las categorías que ya tenía definidas, y además encuentro un pie-tronco. También utilizo fragmentos de los vídeos <https://www.youtube.com/watch?v=Yp0nVG2NBTg> y [https://www.youtube.com/watch?v=VoR0hE4wA\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=VoR0hE4wA_k) En este último encuentro un ejemplo de mano-pie rotación, pero lo descarto porque el chico tiene además cogida la mano de la chica.

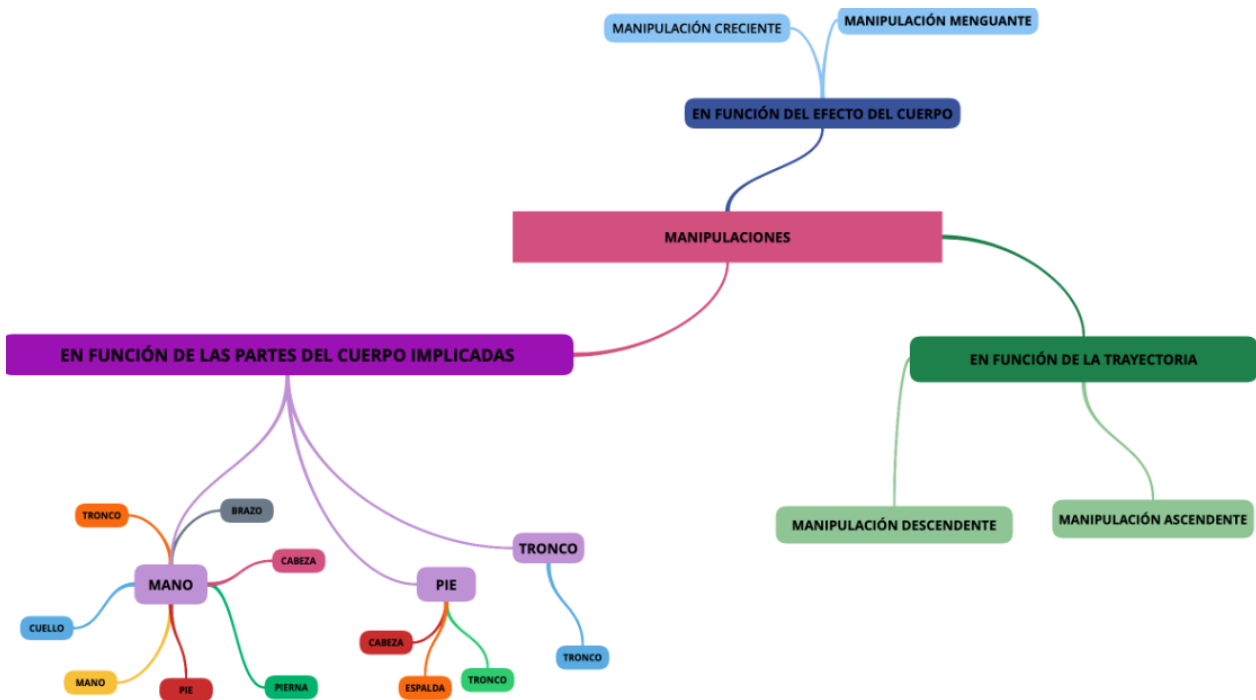
Resumiendo este trabajo realicé el siguiente mapa conceptual:



El martes 21 de abril sigo viendo los vídeos seleccionados, intentando encontrar otras categorías, que no sean sólo en función de las partes del cuerpo implicadas en la manipulación.

Me doy cuenta que hay manipulaciones en las que claramente hay una trayectoria, ascendente o descendente. También observo que tengo seleccionadas manipulaciones, en las que utilizando las mismas partes del cuerpo, el efecto es contrario en unas que en otras, es decir, hay manipulaciones con un efecto menguante (una persona cierra el cuerpo de la otra) y otras con un efecto creciente (una persona abre el cuerpo del otro).

Decido entonces modificar el mapa conceptual, quedando con tres categorías: en función de las partes del cuerpo implicadas, en función de la trayectoria y en función del efecto del cuerpo.



El 22 de abril reviso los fragmentos que tenía seleccionados para encajarlos en estas nuevas categorías. En este mapa conceptual no aparecen como subcategorías rotación, impacto, atracción y conducción, pero los mantengo en el título de los vídeos.

En esta revisión me doy cuenta de que he cometido un fallo desde el inicio. No tiene mucho sentido establecer una categoría que sea en función de las partes del cuerpo. Podemos hacer manipulaciones con cualquier parte del cuerpo, ya que la manipulación sólo implica que uno dirige y otro recibe la influencia, manteniendo el contacto. Y pensándolo, me doy cuenta que nunca se acabaría el mapa conceptual, podríamos hacer una manipulación con un codo, con un dedo... y esa parte que generase movimiento en cualquiera de las partes del cuerpo del otro. Esto no podía ser el objetivo del trabajo.

Hago una nueva reformulación, y el trabajo realizado hasta ahora me servirá, pero únicamente en la selección de los fragmentos de los vídeos. Los estudio y llego a la conclusión de que debo establecer dos grandes categorías: una que dependerá de la trayectoria y amplitud que realizan los segmentos corporales, y otra, que dependerá de la duración e intensidad de la manipulación. Busco artículos que reflejen esto y encuentro el de Castañer y

otros (*Habilidades motrices en expresión corporal y danza. Detección de T-Patterns*) donde clasifican las manipulaciones de esta forma:

- Manipulación de conducción: acciones motrices en que determinados segmentos manejan, con cierta duración temporal, objetos y personas.
- Manipulación de impacto: acciones motrices en que determinadas zonas corporales contactan con objetos o personas de manera breve.

A partir de esto, realizo el siguiente mapa conceptual:



Los vídeos los reagrupé en función de estas nuevas categorías y subcategorías, pero sigo manteniendo las partes del cuerpo implicadas, como un subtítulo en el vídeo.

## RESULTADOS

Durante el apartado de metodología redacté de manera concisa como fui organizando las diferentes ideas en torno a este tema y, ahora, en este apartado trataré de explicarlas.

Para analizar las manipulaciones y sus tipos analizo vídeos de danza contemporánea (Técnica corporal que sirve de soporte a la acción); primero explicaré las categorías principales en las que se pueden clasificar las manipulaciones y en función de estas, las subcategorías y las sub-subcategorías.

Una manipulación implica que uno dirige y otro recibe la influencia de esa manipulación, manteniendo en todo momento el contacto. Dependiendo de la duración de ese contacto, podemos diferenciar dos categorías principales:

- Manipulación de conducción: acciones motrices en que determinados segmentos manejan, con cierta duración temporal, objetos y personas.
- Manipulación de impacto: acciones motrices en que determinadas zonas corporales contactan con objetos o personas de manera breve.

A partir de la **manipulación de conducción**, donde los segmentos corporales están en contacto durante un tiempo, se pueden establecer dos subcategorías:

- En función de la trayectoria, es decir, en función de la línea imaginaria que sigue el segmento corporal del sujeto que está recibiendo la influencia de la manipulación. A partir de esta, se pueden establecer otras dos subsubcategorías: lineal o de rotación.
  - Trayectoria lineal: la línea imaginaria que forma el segmento corporal en movimiento es recta. Esta a su vez, puede estar en:
    - un plano horizontal, o en
    - un plano vertical. El cuerpo o segmento corporal que recibe la influencia podrá ascender o descender en ese plano vertical.
  - Trayectoria de rotación: el cuerpo o segmento corporal que recibe la influencia de la manipulación gira sobre un eje imaginario, por lo que la línea imaginaria formada es circular.
- En función del efecto del cuerpo. El cuerpo o segmento corporal que recibe la influencia puede “abrirse” o “cerrarse” en relación a la posición inicial que tenía antes de recibir esa influencia. Por ello, establezco dos subsubcategorías:
  - Creciente: el cuerpo que recibe la influencia de la manipulación adopta visualmente formas más abiertas

- Menguante: el cuerpo que recibe la influencia de la manipulación adopta visualmente formas más cerradas.

A partir de la **manipulación de impacto**, donde determinadas zonas corporales contactan de manera breve sobre otras zonas corporales del otro, se pueden establecer dos subcategorías, que vendrán determinadas en función de dos parámetros, el tiempo y de la intensidad de la acción, si bien, ambas categorías se verán siempre reflejadas en una misma manipulación.

- En función del tiempo. La influencia ejercida puede, dentro de su brevedad, durar unos segundos, o bien, ser algo tan rápido y repentino que casi pudiera ser considerada un impulso. Se establecen así dos subsubcategorías:
  - Mantenido: dura pocos segundos.
  - Súbito: influencia repentina y muy rápida.
- En función de la intensidad. La fuerza o energía con la que se realiza la manipulación de impacto. Por ello, se pueden contemplar dos subsubcategorías:
  - Suave, con ella la manipulación es “grata” al efecto visual, no es brusca.
  - Fuerte, con ella el efecto visual causado es brusco, “agresivo”...

Establecidas las categorías y subcategorías de las manipulaciones, podemos además, hacer diferenciaciones en función de los segmentos corporales implicados. Por ello, las diferentes escenas del vídeo que presento, quedan encuadradas en dichas categorías y subcategorías, pero además reflejan qué partes del cuerpo están implicadas en esa manipulación, pero sin mostrar todas las posibles manipulaciones, pues si descendiéramos a mostrarlas todas no veríamos el final, pues con cualquier parte del cuerpo pueden hacerse manipulaciones y encuadrarlas en las categorías y subcategorías indicadas.

<https://youtu.be/hvqe-b4XA8s>

## WEBGRAFÍA

- Arias, B. (11 de febrero de 2015). *To Build A Home - Pareja libre contemporáneo*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=NUxPXa2VIxo>
- Benitez, Z. (10 de octubre de 2015). *"Medicine" - A Dance Film*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=E5NaiEBoe48>
- Bondara, R. (15 de marzo de 2017). *Take Me With You*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UT7ilqcoTWI>
- Borbelyuk, N. (22 de mayo de 2016). *B N Duo new*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=IZytCcjsGUQ>
- Castañer, M., Torrents, C., Dinušová, M., & Anguera, M. (2008). Habilidades motrices en expresión corporal y danza. Detección de t-patterns. *European Journal of Human Movement*, 168-188.
- Cathey, A. (10 de agosto de 2017). *Unsteady | Contemporary Duo*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=zSgkuqaZJfo>
- Circus, S. (9 de diciembre de 2013). *Duo Act - Ali & Klodi*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=YteGc4P\\_PEs](https://www.youtube.com/watch?v=YteGc4P_PEs)
- Đãng, Q. (25 de octubre de 2013). *Quang Đăng & Hoàng Yén | Just Give Me A Reason-Pink | LYL Y TRAN CHOREOGRAPHY*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=d9ymaoQHJN4>
- Daze Entertainment. (2 de marzo de 2017). *Passionate acro balance acrobatic duet*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=81WQONBsepI>
- García Monge, A. y Bores Calle, N. (2004). La expresión corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica. *Actividad Física y Expresión Corporal*
- Got Talent Global. (16 de noviembre de 2018). *Emotional Dance Bring Judges To Tears on Got Talent France | Got Talent Global*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0N4gJGZFN6o>



Hanagami, K. (7 de septiembre de 2018). *DEAN LEWIS - Be Alright | Kyle Hanagami Choreography (Feat. Michael Dameski & Ashley Gonzales)*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Yp0nVG2NBTg>

Hanagami, K. (5 de julio de 2019). *IN THE SILENCE | Kyle Hanagami Choreography*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=VoR0hE4wA\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=VoR0hE4wA_k)

Hollywood Vibe. (23 de septiembre de 2019). *Vibe Awards '19 Charity and Andres*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=1pI8zZFjvKE>

IaMEemiliodosal. (9 de octubre de 2015). *Fix You @coldplay | Choreography @IaMEemiliodosal & @Kelsey\_Landers*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=C4gCdGXXKJVk>

IaMEemiliodosal. (21 de octubre de 2016). *Down @marianhillmusic | Choreography by @IaMEemiliodosal & @erica\_klein*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=cc9Wvfbt5Ec>

Ieva, U. &. (10 de febrero de 2019). *Sam Smith - Dancing With A Stranger - Ustin & Ieva (Dance Cover)*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XFmN7w8rx1w>

Kamal, A. (18 de diciembre de 2013). *A Great Big World- Say Something I Contemporary Dance I @MissAuti*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KHT343KMV-U>

Kozakov, A. (27 de junio de 2019). *Hand to Hand Duo Alexei and Zlata*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=rtD7URCUpGE>

Talent Recap UK. (11 de mayo de 2019). *Dust in the Wind: Acrobatic Duo from Cuba Leave Judges Speechless! | Britain's Got Talent 2019*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=NGuuV-MKnyI>

Top Talen. (6 de noviembre de 2018). *Most EMOTIONAL Dance Routines On Got Talent! | Top Talent*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=cr63-Jwz9Go>

unComo. (20 de marzo de 2019). *¿Cómo EMPEZAR a bailar CONTEMPORÁNEO? - Calentamiento, Giros y Portés*. Obtenido de Archivo de vídeo: Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=hx0VyP8DHGE>