



Universidad de Valladolid

Trabajo de fin de grado

El acoso escolar en la escuela tratado a través de la expresión corporal

Miguel Arranz Sanz

Tutor: Manuel Manrique Benito

ÍNDICE DE CONTENIDO

Resumen.....	1
Palabras clave.....	1
Abstract.....	1
Keywords.....	1
Bloque 1. Fundamentación teórica.....	1
1.1 Introducción.....	1
1.2. Objetivos del TFG.....	1
1.3. Justificación personal.....	1
1.4. Fundamentación teórica.....	1
1.5. Metodología.....	16
Bloque 2: Propuesta didáctica.....	16
2.1 Contextualización.....	16
2.2 Elementos curriculares.....	17
2.3 Metodología.....	18
2.4 Agrupamientos.....	19
2.5 Evaluación.....	19
2.7 Propuesta de intervención.....	21
Bloque 3: Futuras líneas de investigación y conclusiones finales.....	34
3.1. Futuras líneas de investigación.....	34
3.2. Conclusión.....	35
4. Bibliografía.....	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Criterios de evaluación de la unidad didáctica para todos los alumnos</i>	20
Tabla 2 <i>Sesión 1 de la unidad didáctica</i>	21
Tabla 3 <i>Sesión 2 de la unidad didáctica</i>	22
Tabla 4 <i>Sesión 3 de la unidad didáctica</i>	25
Tabla 5 <i>Sesión 4 de la unidad didáctica</i>	26
Tabla 6 <i>Sesión 5 de la unidad didáctica</i>	28
Tabla 7 <i>Sesión 6 de la unidad didáctica</i>	30
Tabla 8 <i>Sesión 7 de la unidad didáctica</i>	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Tarjetas de animales de la canción “El Pollito Pío”</i>	23
Figura 2 <i>Tarjetas de animales de la canción “El Pollito Pío”</i>	24

Resumen

El acoso escolar es un problema altamente extendido que no se puede recoger en una sola definición. En él intervienen tanto el acosador como la víctima y se da cuando el conflicto no es igualitario. La mejor forma de frenar este problema es a través de la prevención y concienciación, algo que es muy relevante en la sociedad actual ya que los casos han amentado enormemente en los últimos años ya que también ha surgido el acoso a través de la red.

Palabras clave

Acoso, ciber acoso, expresión corporal, prevención, Educación Física

Abstract

Bullying is an extended problem that cannot be captured in a single definition. It involves both, the victim and the bully and occurs when the conflict is not equal. The best way to stop this problem is through awareness, which is highly relevant in today's society because there are much more cases in recent years than in the past. This also became because of the cyberbullying.

Keywords

Bullying, cyberbullying, body expression, prevention, Physical Education

Bloque 1. Fundamentación teórica

1.1 Introducción

El acoso escolar es un grave problema que asola las escuelas de todo el mundo y se manifiesta de diferentes maneras, ya sea mediante agresiones físicas, verbales o psicológicas y puede llegar a tener duras consecuencias para las víctimas. Para abordar este problema se nos presenta la expresión corporal, que facilita la expresión y el reconocimiento de emociones a través del movimiento y el lenguaje verbal o no verbal. Este trabajo de fin de grado busca formar personas a través de la inclusión que permite crear la expresión corporal en las aulas y en la rutina diaria de las nuevas generaciones de una manera inconsciente.

1.2. Objetivos del TFG

Este trabajo de fin de grado plantea los siguientes objetivos:

- Concienciar sobre el problema del acoso
- Enseñar a transmitir a los alumnos a ser personas críticas y la importancia de ello
- Dar a conocer la expresión corporal, así como la importancia que tiene como cualquier otro bloque dentro de la Educación Física
- Enseñar los beneficios que proporciona la expresión corporal a la hora de prevenir el acoso.

1.3. Justificación personal

Lo que me ha llevado a hacer este trabajo ha sido que, bajo mi experiencia, hay muchos alumnos que no son conscientes del gran problema que supone el acoso escolar en las aulas, y que por desgracia, cada vez es mayor. Es por esto que esta propuesta va destinada a informar a las nuevas generaciones de alumnos con el objetivo de que crezcan concienciados con este tema.

1.4.Fundamentación teórica

Acercamiento al bullying

Desde los últimos años se ha ido dando visibilidad a un acto que lleva sucediendo desde tiempos inmemoriales pero que no se le daba la importancia que requiere, y con este acto me refiero al

bullying o acoso, muchos autores han hablado de este término y han tratado de hacer una aproximación a este concepto, algunas de las definiciones son las siguientes:

Bullying viene del vocablo inglés “bull” que significa toro. En este sentido, bullying es la actitud de actuar como un toro en el sentido de pasar por sobre otro u otros sin contemplaciones (Berger, 2019)

El acoso escolar o bullying es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un estudiante contra otro. Es una acción negativa, continua e intencionada que crea una relación de dominio-sumisión. (Unicef, 2019)

Se trata de conductas que tienen que ver con la intimidación, tiranización, aislamiento, amenaza, insultos, sobre una víctima o víctimas señaladas. (González, 2012)

Todas estas definiciones se complementan pero resulta que el *bullying* es un tema tan amplio y complejo que tiene tantos matices que es muy difícil abarcar todas sus características en una sola definición. Como elementos imprescindibles que se deben conocer a toda costa es que para que se considere bullying debe ser una acción reiterada, es decir, que no sea un caso esporádico, sino que perdure a lo largo de los días, en caso de que sea algo puntual puede considerarse conflicto en vez de acoso.

Siguiendo en la línea del conflicto, se puede entender que se da cuando los participantes del mismo están en las mismas condiciones y no existe una situación de desventaja, pero en el caso del bullying resulta que sí que existe un factor de superioridad por una de las dos partes, ya que es raro que un agresor se enfrente a alguien superior que él físicamente.

La superioridad no tiene porqué ser necesariamente física, sino que también puede ser numérica ya que el conflicto no se desarrolla siempre de manera unilateral entre dos personas, sino que en muchas ocasiones actúa un grupo en contra de una persona.

Con el paso de los años y el avance de las nuevas tecnologías, no sólo han llegado cosas positivas, sino que también se han empleado para hacer daño a la gente, y, en relación con el bullying surge una nueva forma llamada el ciberbullying, que se suele dar a través de las redes sociales.

El ciberacoso o ciberbullying es la variante del acoso que se produce a través de internet: plataformas virtuales, mensajes de texto, chats, redes sociales... Este ciberacoso tiene unas

características particulares: los contenidos se hacen virales y permanecen; los agresores pueden tener sensación de anonimato y un falso sentimiento de impunidad, y las consecuencias en las víctimas son más difíciles de evaluar. (Unicef, 2019, p.8)

El caso del ciberbullying es más difícil de ver ya que normalmente se da desde el anonimato de una pantalla y cada vez está más presente en la sociedad debido al fácil acceso a las nuevas tecnologías y al poco control que tienen los padres sobre cómo las utilizan sus hijos.

Cerca del 40% de los alumnos han tenido algún tipo de contacto con el *ciberbullying* y se estima que uno de cada cuatro estudiantes está involucrado en este problema. El riesgo de ser cibervictimizado se duplica al tener un perfil en una red social electrónica. El 50% de las víctimas no comunica a nadie sobre la problemática o rara vez lo hacen, lo que implica un riesgo mayor de volver a ser ciberintimidado. (García, Joffre, Martínez, Llanes, 2011, p. 1)

Como nos cuentan García et al. El número de casos de ciberacoso es más difícil de medir porque es más difícil de percibir y a esto hay que sumarle que la mitad de las víctimas no se lo comunica a nadie y lo sufre en silencio.

Por otra parte, el auge del ciberacoso no solo viene influido por el creciente desarrollo de las TIC y redes sociales, sino que también por la facilidad que da el anonimato o simplemente actuar desde detrás de una pantalla aún siendo consciente de que la víctima sabe el nombre del agresor. Acunado a las redes sociales ha cogido mucha relevancia el concepto de *stalker*, cuya traducción literal al castellano es acosador, y, aunque también se pueda dar en persona sin necesidad de estar tras una pantalla, se suele utilizar refiriéndose a casos de acoso en la red.

Un estudio que sólo focalizó en las agresiones a través del teléfono móvil (Nicol y Fleming, 2010) detectó que cerca del 70% de los 322 estudiantes encuestados habían participado en una situación de agresión a través del móvil (Calmaestra, 2011).

Tipos de bullying y ciberbullying

Dentro del ciberbullying encontramos diferentes tipos, entre los que destacan los siguientes: el hostigamiento en las redes, la exclusión y la manipulación.

El hostigamiento consiste en el constante envío de amenazas, publicaciones de datos personales o imágenes íntimas en las redes de la víctima, todo esto de manera reiterada y con ánimo de machacar al acosado.

La exclusión trata de hacer sentir a la víctima que vale menos que los demás, para ello el agresor envía mensajes denigrantes a la víctima, y si esto se hace de manera continua termina afectando al autoconcepto de una persona. Aunque el concepto de autoestima y autoconcepto sea muy parecido, según algunos autores podemos definir el autoconcepto de la siguiente manera

El autoconcepto es la conceptualización de la propia persona hecha por el individuo, siendo así considerado como adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas, puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales. (Sebastián, V, p. 29)

Por último, la manipulación consiste en publicar en las redes material trucado que deje en mal lugar a la víctima, este puede ser conversaciones falsas o imágenes editadas que indiquen algo que el acosado no ha hecho.

Estos tres puntos son exclusivos del acoso por redes sociales y no se podría hacer personalmente, es por esto que el mal uso de las redes sociales ha propiciado un aumento en el caso de acoso ya sea en colegios o institutos.

Y es un hecho innegable que el aumento de los casos de ciberbullying haya aumentado tanto es en parte culpa de los padres, primero por no controlar lo que hacen sus hijos cuando usan el móvil libremente y segundo por comprar smartphones a sus hijos siendo tan pequeños.

En tan sólo dos años, el número de niños menores de 15 años con móvil ha aumentado en un 21%. Algo está ocurriendo en esta sociedad, en la que menores de entre 8 y 9 años ya han cambiado cuatro veces de teléfono móvil. (Prados, Fernández, 2007)

Tal y como nos indican Prados y Fernández (2007), hay niños que aún no han cumplido los 8 años y ya han tenido uno o varios móviles. Algo que es preocupante porque hace años era impensable tener un móvil tan pronto, pero cada vez los padres buscan más la comodidad en la educación de sus hijos sin darse cuenta de que están descuidando aspectos importantes como introducir unos valores de respeto e igualdad que deberían ser clave para el correcto desarrollo de un niño. Pero desgraciadamente, esta sociedad acelerada en la que vivimos en la que el tiempo es tan escueto, muchos padres no pueden cuidar de sus hijos dándoles toda la atención que se merecen y la falta de atención y el acceso libre a internet puede perjudicar mucho el proceso madurativo de un niño llegando a cometer acciones como por ejemplo el acoso a través

del teléfono móvil sin darse cuenta de la gravedad de lo que está haciendo en algunos casos, o como se da en otros casos, siendo consciente de lo que hace y los problemas que puede acarrear.

Tras haber tratado los tipos de ciberbullying, creo interesante hablar de todos los tipos de bullying que en muchos casos son aplicables al acoso por la red. Cabe aclarar que cuando hay uno de estos casos no siempre se dan todas las características y la gravedad de éstas puede variar dependiendo del caso.

Dentro de los tipos de acoso encontramos los siguientes casos:

- Agresiones físicas que buscan infundir terror en las víctimas a través de golpes y lesiones a una persona o estas agresiones pueden ir dirigidas a las pertenencias de una persona, ya sea mediante el robo o el destrozo de sus bienes.
- Agresiones verbales que se caracterizan por mermar la autoestima de la víctima, y es uno de los tipos más comunes y que más a menudo se dan en los casos de bullying
- Exclusión social, en este caso, el objetivo es aislar a una persona cortando todas sus relaciones sociales impidiéndole participar en el grupo o ignorándolo. Dentro de las exclusiones sociales podemos diferenciar dos tipos, las agresiones directas e indirectas, en este caso se trata de acciones deliberadas que dejan a la víctima fuera, como por ejemplo decirle que no quieren jugar con él en el patio o en educación física, por otro lado tenemos las agresiones indirectas, que consisten en hacer como si la víctima no existiera o fuera invisible.

La tasa global de acoso es del 23,3%. Se basan en la realización del Test AVE (Acoso y Violencia Escolar), donde se incluye tanto violencia física como psicológica (Prados y Fernández, 2007)

Los casos de acoso que no se tratan tienen muchas más probabilidades de dejar secuelas postraumáticas en las personas que han sido víctimas, es por eso que es muy importante la detección para poder poner medidas.

El acoso en la escuela

La mediación de la comunidad educativa ha de realizarse desde la activa colaboración de cada uno de los agentes de la comunidad (Rivilla y González, 2010).

Esta mediación consiste en que, desde los equipos docentes, el claustro y la dirección del centro hasta las familias incluyendo a todos los estudiantes, se debe construir un marco interrelacional que sea eficaz a la hora de prevenir y solucionar conflictos escolares. Todos estos agentes desempeñan un papel imprescindible para generar un clima de convivencia educativo dentro de una sociedad constantemente cambiante.

La mediación de la comunidad educativa ha de realizarse desde la activa colaboración de cada uno de los agentes de la comunidad, y plantearse de modo holístico e institucional en su concepción y práctica, incorporando la totalidad de la organización a la óptima consolidación de las relaciones y de un clima social favorable. (Rivilla y González, 2010, p. 5)

En caso de que se detecte un caso de acoso escolar, todos los miembros de la comunidad educativa deben colaborar de manera conjunta para tomar las medidas necesarias. Con esto quiero decir, que tanto los compañeros que están presenciando el caso de bullying como la víctima, las familias y los profesores deben colaborar de manera conjunta con el apoyo de la Administración educativa.

Dentro de las personas que intervienen en el acoso escolar podemos diferenciar los siguientes:

- La víctima: Podemos reconocerla porque suele ser el estudiante que tiene una baja autoestima y es más introvertido, suele ser el punto de mira de los acosadores porque ven que es una persona más débil que ellos, pero esto no siempre es así, ya que a veces la persona acosada es la que le cae mal al resto de la clase porque se comporta de manera inapropiada. Existe un último tipo de víctima que es la que a la vez que es acosada acosa a otros compañeros.
- El agresor: Es la persona que ejerce el acoso y busca el reconocimiento de la clase mediante la exclusión de un compañero, estas personas en ocasiones son inseguras por dentro pero por fuera no lo parece, por eso actúan de esta manera. En el caso de los ciberacosadores, pueden ser unas personas tranquilas y respetuosas en persona pero que luego por las redes muestran su cara agresiva y manipuladora. Cabe decir que por las redes se considera agresor a todas las personas que compartan los contenidos, no solo a la persona que los crea
- El observador: No participa en el acoso, pero es consciente de que lo hay y puede adoptar diferentes posturas. El espectador pasivo no actúa de ninguna manera ni a favor

ni en contra de la víctima. El activo - espectador apoya la agresión, lo que le convierte en cómplice, aunque no sea él directamente quién agrede a la víctima. El activo - defensor es aquel que apoya a la víctima y aunque esté ayudando, en la mayoría de los casos no visibiliza el caso para solucionarlo.

- Los adultos y educadores: Es clave que estos agentes sean conscientes de que está habiendo un caso de bullying tanto si son los padres del acosador o de la víctima, pero desgraciadamente no suelen darse cuenta hasta que el problema ya está avanzado. En el caso del ciberbullying, suele darse a escondidas del adulto porque o no están metidos en el mundo de las redes e internet o porque no controlan lo que hacen sus hijos con el móvil.

El acoso escolar tiene consecuencias perniciosas para todos los implicados, pero con distintos síntomas y niveles de sufrimiento. Aunque los efectos más acusados se muestran en la víctima, los agresores y los espectadores también son receptores de aprendizajes y hábitos negativos que influirán en su comportamiento actual y futuro. (Musri, 2012, p. 43)

SE entiende que el acoso escolar no es un acto espontáneo, sino que tras de él hay cierta meditación y continuidad, pero, ¿qué es lo que lleva a un niño a convertirse en un agresor? Podemos determinar que no hay una causa clara y universal que nos sirva para todos los casos ya que intervienen diferentes factores entre los que encontramos variables personales relacionadas con la forma de ser de una persona como pueden ser la falta de autocontrol o el carácter de una persona, o puede que el agresor se haya visto influenciado por lo que ve en los medios de comunicación y en la sociedad en general.

Otro factor que puede afectar son las vivencias personales, un hogar puede influir enormemente en un niño, y si ve que en su entorno hay violencia doméstica o incluso ha sido él la víctima, este puede llegar a reproducir estas acciones en el entorno escolar.

No es solamente en casa donde se pueden gestar conductas violentas, sino que en la escuela también. Hay casos de niños que por problemas de adaptarse a la escuela no tienen amigos y se ven obligados a usar la fuerza para conseguir amigos mediante la intimidación verbal o física.

Como docentes debemos enseñar en la escuela valores y actitudes claves en una persona, así como aprender a respetar y a vivir en sociedad, algo que es imprescindible recordar porque en los colegios se forman personas, y una persona íntegramente formada no es la que sabe

multiplicar, pero no sabe relacionarse, sino es aquella que ha desarrollado todos los aspectos que lo conforman como persona y es capaz de desenvolverse en todos los ámbitos, siempre acordes a su edad.

En las dos situaciones, tanto la víctima como el acosador, el niño necesita ayuda y debe ser apoyado por sus profesores y sus padres para superar el problema, que en ambos casos conlleva a comportamientos sociales que terminan afectando su nivel de desarrollo individual y social. (Cepeda y Cuervo, 2013, p. 5)

Cuando se habla de prevenir el acoso escolar, muchas veces se piensa en detectar rápidamente los síntomas para frenarlo antes de que llegue a desarrollar consecuencias graves, pero lo cierto es que existe un método incluso mejor y más eficaz que consiste en la educación.

Hoy en día los niños cada vez están más sumergidos en internet y no son conscientes de que mucha de la información que encuentran allí es falsa o no está contrastada, por ello debemos hacer que sean conscientes de ello y hacer de guías en su educación, no dejarlo al aire en manos de internet.

En caso de que la educación no haya hecho efecto para frenar los casos de acoso, el entorno de la víctima puede darse cuenta de la aparición de algunos síntomas que son muy comunes en casos de este tipo.

Cuando alguien está sufriendo acoso escolar pierde las ganas de ir a clase incluso en ocasiones deja de asistir, lo que produce una bajada en el rendimiento que se ve reflejado en sus notas. Empieza a tomar cada vez más distancia con su grupo de amigos porque normalmente se crean rumores sobre esta persona.

A nivel personal es muy común que baje la autoestima de la víctima a la par que su confianza en sí mismo, deja de querer quedar con sus amigos o cuando lo hace evita alejarse de los adultos ya que representan su zona de confort debido a que los niños no le van a agredir delante de sus padres.

Puede adoptar conductas que antes no tenía como por ejemplo la costumbre de pedir dinero a sus padres porque se lo ordene el agresor. A mayores y relacionado con todo lo anterior mencionado, la víctima puede sufrir cambios bruscos de humor y ser extremadamente sensible o irritable. Por la noche puede llegar a tener pesadillas constantemente, perder la capacidad de conciliar el sueño o incluso tener miedo a la oscuridad y a la soledad.

Otro tipo de síntomas son los físicos, es decir, aquellos que son perceptibles a simple vista. Entre estos destacamos lesiones, ya sean heridas, moratones o rozaduras... O volver a casas con menos cosas de las que se llevaban por haberlas perdido o por llevar la ropa rota.

Si como padres nos sentimos desconcertados y confundidos por su aparición, intentemos comunicarnos más con nuestros hijos y no dudemos en contar con el apoyo de profesionales, evitando sacar conclusiones precipitadas y culpabilizarnos. (Unicef, 2019).

haber sufrido acoso no es algo de lo que uno deba avergonzarse, por ello, no se debe tener miedo de pedir ayuda a especialistas que podrán encauzar a la víctima minimizando sus posibles consecuencias o traumas que le haya dejado este grave problema.

Hablar del acoso en el contexto escolar, lleva nuestra atención al aula de Educación Física, ya que es donde más se fijan los niños en las diferencias entre unos y otros. Como normalmente relacionamos estas clases con el juego, y este elemento crea muchos conflictos en edades tempranas, el papel del profesor debe centrarse en evitar que surjan, para ello, existe la ventaja de que en Educación Física existe el juego reglado, a diferencia del juego que se realiza en el recreo ya que las reglas son subjetivas.

Por otro lado, como maestros debemos orientar las clases hacia la inclusión de todos los alumnos independientemente de su capacidad física, raza, religión... Es un espacio que debemos aprovechar para educar en igualdad.

Aunque exista una perniciosa relación entre la clase de educación física como espacio que propicia la aparición de bullying como docentes debemos orientar esa relación en otra dirección. Creando en las clases de educación física un espacio que permita a los alumnos integrarse y resolver constructivamente sus conflictos con nuestra mediación. (González, 2012, p. 77)

González (2012) aboga por la resolución de conflictos a través de la mediación del profesor, algo que lógicamente es mucho mejor que la forma que tienen los niños que es enfadarse, gritar e incluso pegarse, pero, ¿qué pasa cuando no está la figura del maestro para regular los conflictos?

Como docentes debemos enseñar a las nuevas generaciones a ser críticos y personas íntegramente formadas. Para aprender a lidiar con los conflictos debemos enseñar a controlar las emociones propias y a reconocer tanto nuestras emociones como las de los demás.

Existe un concepto conocido como inteligencia emocional que algunos autores lo definen de la siguiente forma:

Es la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento (Salovey y Mayer, 1990, p. 1)

La inteligencia emocional es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello. (Martín, 2018, p. 7)

Estos autores afirman la importancia de comprender las emociones, no solo para vivir en sociedad, sino también porque van a influir en las decisiones que tomemos a lo largo de nuestra vida.

La expresión corporal como medida para frenar el acoso

La Educación Física en la etapa de Educación Primaria prepara al alumnado para afrontar una serie de retos fundamentales que pasan por la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes eco socialmente responsables o el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices (BOE, 2022)

El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria recoge a nivel nacional todas las leyes de Educación Primaria.

Para trabajar esto desde la escuela existe un bloque en el currículo de Educación Primaria que abarca todo lo relacionado con la expresión corporal que no es algo nuevo, sino que incluso en la LOMCE ya estaba presente pero en ocasiones es el bloque olvidado a la hora de impartir clases de Educación Física, quizá sea por el desconocimiento de los profesores, o porque es más complejo de impartir que otros temas.

"El término "Expresión Corporal" aunque él es aún mal entendido, al menos tiene el mérito de ser más crudo y menos categorial que la palabra "danza". Suena verdadero, familiar, nos hace

volver a las raíces de la vida, que no son única y forzosamente gracia, belleza, liviandad, sino primeramente grito, aliento, orgasmos, enraizamiento. (Forti, 2002, p. 5)

El artículo de Forti fue creado en 2002, es decir, hace más de 20 años, pero desde entonces y a día de hoy, con toda la evolución social que ha sucedido desde principios de siglo, este término sigue siendo tratado de manera diferente a los demás del currículo y no se le da la importancia que merece.

Tras todo este desentendimiento se puede apreciar como la expresión corporal tiene el potencial para mejorar la salud general de todo aquel que lo practique según nos indica Barquero (2008).

A través del movimiento creativo o la expresión corporal se favorece la forma de comunicarse no solamente de manera hablada o escrita, sino con el cuerpo, tratando de vincular al ser humano con el entorno que le rodea.

Cabe destacar que la expresión corporal no es sinónimo de danza o teatro, y que no es cosa de personas extremadamente creativas el poder practicarlo, sino que existen situaciones diarias que de manera inconsciente nos hacen trabajar el lenguaje corporal, como por ejemplo cuando bostezamos en una reunión estamos indicando que tenemos sueño o estamos aburridos sin necesidad de decirlo directamente.

Cierto es que la creatividad es una capacidad que se puede trabajar, y, al igual que la expresión corporal, a medida que lo desarrollemos, nos veremos más capaces para seguir mejorando y aprendiendo a controlar nuestro cuerpo.

En su artículo, Barquero (2008) menciona algunos de los objetivos principales en los que se basa la expresión corporal, entre los que destaco:

- Adquirir seguridad de uno mismo por medio de la afirmación corporal: Uno de los síntomas que reconoce la UNICEF sobre el acoso escolar es que las víctimas suelen caracterizarse por tener una baja autoestima, pero según nos indica Barquero (2008), uno de los beneficios de la expresión corporal es este, conseguir creer más en uno mismo y adquirir cierta seguridad que permitirá a la persona avanzar más fácilmente en la vida.

A mayores, en caso de que esté sufriendo acoso, puede ayudarle a dar el paso más importante que es comentárselo a un adulto.

- Desarrollar la creatividad, desarrollar la sensopercepción y la sensibilidad: Formar personas sensibles no quiere decir formar personas frágiles, sino que está orientado hacia la educación de niños con la capacidad de preocuparse por cómo se puedan sentir los demás y actuar en consecuencia a ello.
- Desarrollar una actitud abierta, reflexiva, crítica y transformadora hacia la evolución del prójimo y la propia: En relación a lo ya comentado anteriormente sobre el acoso escolar, hablaba de que había que fomentar la capacidad de reconocer emociones, para de esta manera entender o anticiparse a situaciones que se pueden dar en el día a día, como por ejemplo, evitar soltar un chiste cuando ves que un amigo tiene cara triste.
- Cultivar el disfrute por el juego y el sentido del humor: Como mencionaba antes, uno de los puntos donde se generan más conflictos es a la hora de jugar. Si logramos como docentes hacer entender a los alumnos la diferencia entre jugar y competir y que lo separen de sus momentos de juego libre o reglado, conseguiremos que los niños se entretengan mucho más jugando sin pasarlo mal por si pierden. Lo que introducirá al juego a los niños menos capaces motivadamente.

En definitiva, la expresión corporal nos brinda numerosos recursos capaces de crear un mejor ambiente de aula, ya que trata de fomentar la inclusividad y el respeto a través de actividades que pueden resultar entretenidas para los discentes y en las que a través del juego se transmitan unos valores.

La única pega que se le puede poner a este bloque es la escasa práctica docente debido a su desinformación ya que hoy en día existen muchísimos profesores que tienen su repertorio de juegos y no salen de él porque les vale para trabajar desde primero hasta sexto de primaria con sus respectivas variantes. Además, no son conscientes de que la sociedad va evolucionando y se van creando unas necesidades a medida que pasa el tiempo, porque es un hecho innegable que la sociedad no es la misma la de hoy en día que la de hace 50 años.

Por eso un tema muy importante es la formación permanente del profesorado. Un buen maestro nunca va a dejar de aprender y siempre va a encontrar algo novedoso o algo que no sabía, pero para ello es necesario tener inquietudes y estar contento con el trabajo que se hace y querer siempre mejorar y dar la mejor versión de nosotros mismos.

La educación emocional y mucho menos el acoso, no son temas recientes, sino que llevan años y décadas en las aulas y muchas veces pasan desapercibidos.

La situación en los últimos años con relación al acoso escolar es alarmante ya que según un estudio realizado por la asociación Save the Children en 2016, un 9,3% de los niños han sufrido acoso y un 6,9% ciberacoso, unos datos extremadamente altos sobre todo si los visualizamos de manera numérica, ya que su representación en la población es de 111.000 y 82.000 menores de edad que han sufrido acoso respectivamente.

Por otro lado y en relación a lo anterior, aproximadamente el 60% de los niños reconocen que han sido insultados en los últimos meses, y una cuarta parte afirma que ha sido de manera frecuente y reiterada. Recordemos que el acoso recibe este nombre cuando pasa de ser algo esporádico a suceder con frecuencia, lo que nos indica que todos estos casos puede que sean de *bullying*.

Pese a que la mayoría de las intervenciones se centran en la etapa adolescente, a nivel europeo los datos indican que las víctimas más vulnerables son los escolares entre 8 y 11 años. En España los estudios están evidenciando que el rango de edad en el que se produce una mayor incidencia de acoso se sitúa sobre los 10-12 años (Nocito, 2017, p. 4)

Según afirma Nocito (2017), las etapas más vulnerables a la hora de sufrir acoso escolar se dan a lo largo de la educación primaria, y aunque se tenga en la mayoría de las veces el punto de mira en el instituto, no debemos olvidar que en el colegio también se producen estas situaciones y cuanto antes sean atendidas mejor, porque hay algunas que duran años y cuando son detectadas el problema ya está muy avanzado y las consecuencias pueden ser peores.

Otro dato del que se habla muy poco es que existe una diferencia de género a la hora de hablar de las víctimas, y es que las chicas sufren más acoso ya sea a través de las redes o en persona que los chicos.

Por otro lado, un 3,2% de las víctimas de acoso y un 4,2% de las que han sufrido ciberacoso consideran que han sido víctimas debido a su orientación sexual. Un 5,1% declaran que el motivo fue su color de piel, cultura o religión (Nocito, 2017, p. 4)

Por último, mencionar el caso de los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, que suelen ser rechazados por el grupo porque sus compañeros les ven inferiores y o bien no quieren elegirlos a la hora de jugar en equipo o consideran que les van a entorpecer.

Como se puede ver, los acosadores muchas veces eligen a personas más débiles, pero también existen casos en los que se elige a personas diferentes, ya sea por su color de piel, religión o discapacidad. Aparentemente estas personas no tienen por qué ser más débiles, pero el acosador aprovecha las diferencias para crear una inseguridad o acrecentarla en el caso de que ya la haya en la víctima para aprovecharse de ellos, ya que ve que son diferentes al resto del grupo.

Como docentes, educadores y educadores, madres y padres, tenemos la responsabilidad de ofrecer los valores, conocimientos y referencias que les permitan a los adolescentes y jóvenes adultos crecer y pensar de forma autónoma, para tomar las mejores decisiones. Es nuestra responsabilidad facilitar las habilidades y recursos para enfrentarse al acoso escolar y bullying homofóbico que tanto nos alarma. (Méndez, 2007, p. 12).

Estos valores que nos menciona Méndez 2007 son aquellos que la expresión corporal bien llevada puede inculcar a los niños. En un mundo en el que cada vez es más importante vivir en sociedad y tener habilidades para relacionarte en un contexto tan globalizado en el que hay tantas amenazas ya no sólo físicas sino a través de internet, es necesario educar personas críticas y sensibilizadas con este tipo de problemas desde sus primeros años. Si logramos normalizar toda la diversidad que nos encontramos a lo largo de nuestra vida, seremos capaces de construir una sociedad más inclusiva e igualitaria. Para ello, disponemos de uno de los factores más importantes que es la educación, que es considerada como el mejor instrumento de promoción personal.

La función de la educación es la consecución de logros con significación personal por parte de quienes intervienen en ella, a la vez que se busca la mejora y la transformación social a través de un mayor compromiso de las personas en su entorno concreto y en el sistema global. (Garrido, 2009, p. 4)

Relación entre la expresión corporal y el bullying

Todas las características que se han descrito del acoso escolar concuerdan con las afirmaciones de Rivilla y González (2010) que bogaban por la creación de un clima de trabajo basado en la confianza y en el respeto, haciendo partícipes a los alumnos de la comunidad educativa, ya que como se mencionaba antes, estos también forman parte de los procesos de prevención y actuación contra el acoso escolar.

Por ello, si educamos en valores a los alumnos, tendremos una gran parte del trabajo ganado, ya que la expresión corporal permite hacer de los discentes, personas más concienciadas y sensibilizadas con la gran problemática que supone el acoso a nivel mundial a día de hoy.

Cualidades como la capacidad de reconocer emociones o saber expresarlas e interpretarlas son algunas de las que nos ofrece la expresión corporal y que se puede trabajar desde la escuela con total facilidad.

La idea de desarrollar el espíritu crítico en los alumnos es considerada uno de los objetivos de etapa que se debe haber adquirido a la hora de terminar Educación Primaria, por lo que tener la oportunidad de trabajarlo de una manera divertida, significativa y cercana a los alumnos es muy beneficioso para su correcto desarrollo. La expresión corporal puede estar fuertemente ligada con el entorno cercano de los niños, ya sea por la flexibilidad que nos otorga este bloque a la hora de elegir disciplinas artísticas tales como la interpretación, improvisación y el baile, o por elementos cercanos a los alumnos como puede ser la música, despojando la idea de que solo se trabajan canciones aburridas, que es la idea que tienen muchos de los niños que se encuentran en las escuelas.

El objetivo para generar un aprendizaje significativo es que los niños se sientan cómodos e integrados en su proceso de aprendizaje, y para ello, la expresión corporal es una herramienta muy a tener en cuenta.

Una de las capacidades que desarrolla la expresión corporal en educación primaria es el reconocimiento de las emociones ajenas y propias, así como la capacidad para expresarlas, es por ello que considero de vital importancia que mediante esto se desarrolle una capacidad de empatía, que es un pilar de las habilidades sociales que permitirán a las nuevas generaciones desenvolverse de una manera correcta en su vida diaria.

En esta programación didáctica he tratado de concienciar a los alumnos sobre el acoso escolar a través de actividades que favorezcan la colaboración y siempre manteniendo un estilo lúdico que haga las actividades más atractivas para el alumnado.

Por otra parte, acercar elementos muy presentes en su día a día como por ejemplo pueden ser canciones que les gusten, también favorece a una mejor predisposición al aprendizaje y aumenta la participación y el interés.

1.5. Metodología

Este trabajo de fin de grado va destinado a concienciar a los alumnos sobre el grave problema del acoso escolar y para ello se utilizará la expresión corporal como medida preventiva a través de la expresión corporal en una clase de 4º de primaria. Para recopilar los datos, se llevará a cabo una labor de observación de los discentes que participan en la unidad didáctica, y todo se irá apuntando en un cuaderno del profesor que sirve para recoger todos los datos de los alumnos, así como su evolución, por lo que la observación no se da solo en un único momento de la unidad, sino en todo su conjunto.

A lo largo de la propuesta, se harán actividades en las que se grabará a los alumnos, por ello, es necesario respetar el derecho de imagen de cada uno por lo que solo se filmará a quién lo haya autorizado previamente a través del consentimiento de sus padres, madres o tutor.

Como plan de trabajo, esta propuesta tendrá una duración aproximada de dos meses, y un total de 8 sesiones, 2 a la semana ya que son las horas que establece el currículo.

Bloque 2: Propuesta didáctica

2.1 Contextualización

La propuesta didáctica de este trabajo se ha llevado a cabo en El Colegio Diego de Colmenares, ubicado en la provincia de Segovia, que se sitúa en la comunidad autónoma de Castilla y León. Más concretamente, el centro se halla la calle Paseo del Conde Sepúlveda, 2, en el Barrio de Santo Tomás.

En general, el nivel económico de las familias que llevan sus hijos al centro, es medio, aunque hay excepciones cuyo nivel es alto o bajo.

El centro es de una sola línea por lo que las clases son muy numerosas, llegando en su mayoría al máximo número de alumnos permitidos por aula. En total, el centro cuenta con alrededor de 220 alumnos sabiendo que en la mayoría de cursos hay 25 discentes. Encontramos una excepción en 4º de Primaria que además es el curso al que va dirigida la propuesta, ya que hay un total de 23 estudiantes.

El grupo clase en general no presenta dificultades ya que solo existe un caso de alumno con necesidades educativas, pero que no tiene ningún tipo de problema para desenvolverse en el área de Educación Física, por lo que la propuesta no ha tenido que tener ninguna modificación

estricta para poder adaptarse a todos los alumnos. El resto de los alumnos tienen diferentes ritmos de aprendizaje como es normal en cualquier clase, pero ninguno presenta dificultades a la hora de seguir el ritmo de las clases.

2.2 Elementos curriculares

Competencias generales y específicas

Dentro de esta propuesta didáctica dirigida al área de Educación Física, se trabajan las siguientes competencias generales:

- Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo. En relación al problema del acoso escolar, uno de los objetivos que plantea esta propuesta es conocer las características de los alumnos y atender a las diferencias individuales de todos.
- Desarrollar la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad. El carácter integrador de la expresión corporal combate todo tipo de discriminación de cualquier tipo, buscando fomentar la inclusión a través de lograr que los niños desarrollen un espíritu crítico y una sensibilidad y habilidades sociales.

Por otro lado, encontramos la siguiente competencia específica del área de Educación Física:

- Adquirir y poner en práctica conocimientos referidos a la expresión corporal, las actividades físicas en el medio natural, la utilización del tiempo libre y el trabajo de la imagen corporal. En este caso la propuesta está centrada en la expresión corporal, pero a través de ella se puede trabajar la imagen corporal mejorando el autoconcepto y la autoestima de los alumnos.

Objetivos didácticos

- Asimilar desplazamientos y giros en coreografías simples
- Ser capaz de relacionar los gestos propios con los ajenos
- Saber reconocer las emociones y gestos propios y ajenos
- Comportarse de manera adecuada ante las interpretaciones ajenas

- Concienciar al alumnado sobre la importancia de conocer los problemas de la sociedad y actuar de manera activa en contra de ellos
- Fomentar el trabajo en equipo para la resolución de problemas

Según la LOMCE:

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias.
- Reproducir corporalmente estructuras rítmicas sencillas.

Contenidos

- Adaptación del movimiento corporal a estructuras rítmicas y musicales.
- Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales y ejecución de bailes y coreografías simples, combinando habilidades motrices básicas.
- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.
- Comprensión de mensajes corporales expresados por sus iguales.
- Representaciones de roles y personajes e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal.
- Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad, en situaciones cotidianas.

2.3 Metodología

La metodología empleada en la unidad didáctica está basada en el aprendizaje por descubrimiento, es decir, el profesor hace una breve explicación de lo que va a tratar la actividad, pero no dice el procedimiento que hay que seguir, sino que es el alumno quien busca soluciones para obtener una respuesta. En esta forma de trabajar el profesor trata solamente de ayudar a los alumnos o encauzarlos cuando estén perdidos.

Por todo esto, esta metodología está orientada hacia el “saber hacer”, con el objetivo de que pueda ser aplicada a contextos fuera del aula. El empleo de una metodología activa favorece la participación del alumnado y contribuye a crear un aprendizaje significativo en el alumno.

2.4 Agrupamientos

Pese a haber hecho actividades en gran grupo con toda la clase, a lo largo de las sesiones se han ido planteando ejercicios y juegos en los que para favorecer la participación se han creado pequeños grupos. Estos grupos no han sido estables, es decir, han ido cambiando constantemente para favorecer la colaboración de todos con todos. Algo indispensable que ya que uno de los objetivos que persigue la expresión corporal es crear un buen ambiente de convivencia y mejorar las relaciones entre los compañeros.

2.5 Evaluación

Durante esta unidad didáctica, es importante resaltar que la evaluación no recae únicamente en el profesor, sino que también se brinda la oportunidad a los compañeros de valorar las actuaciones de los demás y proporcionar retroalimentación a modo de espectadores.

Es fundamental entender que la evaluación debe ser continua y formativa, evitando depender exclusivamente de una evaluación final en forma de examen. En cambio, debe acompañar todo el proceso desde su inicio hasta su conclusión. En mi caso, realicé un seguimiento exhaustivo principalmente a través de la observación, registrando minuciosamente los detalles de cada alumno en el cuaderno del profesor. Es esencial considerar que la evaluación no se trata solo de poner una nota, sino de comprender el progreso individual de cada estudiante, identificar fortalezas y áreas de mejora, y brindar retroalimentación constructiva para su desarrollo.

No es lo mismo “evaluación” que “calificación”, a pesar de que constantemente se confunden y se utilizan como sinónimos por gran parte tanto del profesorado como del alumnado. (Hamodi, C., López Pastor, V. M., & López Pastor, A. T)

Al adoptar un enfoque integral y continuo en la evaluación, se fomenta un aprendizaje más significativo y se promueve el crecimiento personal y académico de los alumnos.

El resultado tangible de la evaluación ha sido recogido en el cuaderno del profesor y para poner la calificación oportuna, se ajustaba a unos criterios de evaluación como se puede ver en la siguiente tabla:

Tabla 1

Criterios de evaluación de la unidad didáctica para todos los alumnos

Interés (20%)	Participación en las clases y proyectos (20%)	Capacidad de reconocer y expresar emociones (15%)	Respeto a las interpretaciones de los compañeros (15%)	Aportación de ideas en el trabajo en grupo (10%)	Evolución (20%)	Total
1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	7,2
2	2	1,5	1,3	1	2	9,8
1,5	1,5	1,5	1,1	0,8	1,8	8,2
1,5	1,5	1,5	0,9	0,8	1,8	8
1,4	1	1,5	1,3	0,8	1,2	7,2
1,8	1,6	1,5	1,4	1	2	9,3
1,2	1,5	1,5	0,7	0,8	1,5	7,2
1,8	1,8	1,5	1,1	1	2	9,2
2	1,8	1,5	1,4	1	2	9,7
1,2	1,6	1,5	0,7	0,8	1,2	7
1,6	1,6	1,5	1,3	0,8	1,7	8,5
1,8	1,8	1,5	1,2	1	1,8	9,1
1,5	2	1,5	1,1	1	1,8	8,9
1,4	1,8	1,5	0,8	1	1,9	8,4
2	1,8	1,5	1,4	1	2	9,7
1,4	2,6	1,5	1,2	0,8	1,7	9,2
1,2	1,5	1,5	0,9	0,8	1,5	7,4
1,2	1,4	1,5	0,8	0,8	1,5	7,2
1,6	1,8	1,5	1,2	1	2	9,1
2	1,8	1,5	1,5	1	2	9,8
1,2	1	1,5	0,7	0,8	1,2	6,4
1,5	1,4	1,5	1,2	0,8	1,7	8,1
1,6	1,5	1,5	1,3	0,8	1,6	8,3

Nota: Resultado numérico la calificación de cada alumno a lo largo de la propuesta, generalmente está basada en procedimientos y actitudes.

2.6 Atención a la diversidad

En el caso de la clase de 4º, no había ningún alumno que presentase necesidades en el área de Educación Física por lo que todos pudieron hacer las actividades sin problema ya que estaban pensadas para que la dificultad fuese aumentando progresivamente y que se pudieran realizar cooperando con los compañeros.

El único problema que tuve fue lograr que los alumnos se soltasen y perdiesen la vergüenza, ya que como era un grupo que nunca había trabajado la expresión corporal, las primeras sesiones

fueron un poco más difíciles de llevar ya que cuando se encontraban con una barrera, se refugiaban en hacer tonterías con los compañeros, pero por suerte, con el paso de las clases esto dejó de suceder y todos sin excepción alguna lograron adaptarse a la dinámica de las sesiones.

2.7 Propuesta de intervención

Sesión 1: 23 de febrero

Actividades

Tabla 2

Sesión 1 de la unidad didáctica

Actividad	Descripción
Parte de activación	Danza Saludo: Cross dance shenanigans: Se puede trabajar con el ritmo marcado o dando libertad de movimiento según lo que transmita la canción. Esta actividad se repite durante toda la unidad didáctica ya que el objetivo es ir incrementando la dificultad y la carga
Parte Principal	Mix de canciones: En esta actividad el profesor conecta un altavoz e irán sonando canciones de distintos géneros y ritmos, la idea es expresar con el cuerpo y la cara lo que nos trasmite la canción. En caso de que sea movida y rápida, podríamos, por ejemplo, saltar y correr
	Canción anaconda para trabajar el ritmo en gran grupo. Se colocan 16 aros dispuestos en filas de 4x4 y todos los alumnos en fila india uno detrás de otro y deberán ir saliendo al ritmo de la música saltando entre los aros. Como variante a esta actividad podemos introducir dos filas una en frente de otra con el mismo procedimiento.
Cierre de Sesión	Asamblea para comentar lo que habían aprendido en la sesión y para ver si tenían mas claro lo que es la expresión corporal

Nota: Esta sesión tiene una finalidad introductoria

Intencionalidad de la sesión

Esta sesión se centra principalmente en trabajar la expresión corporal a través del ritmo, y para ello, se emplea la música, uno de los elementos más cercanos a la vida de los alumnos con el que a través de ésta, pueden transmitir emociones y analizar las de los demás mientras tienen un estímulo externo como es en este caso las canciones que van sonando.

Sobre todo, en la parte de activación, se trabaja de una manera indirecta la motricidad además de moverse al ritmo de la canción ya que los pasos marcados están muy relacionados para trabajar la lateralidad y la coordinación entre los brazos y las piernas.

Esta primera sesión sirve de toma de contacto para trabajar la expresión corporal con elementos de su alrededor que ellos conocen como es la música o juegos clásicos de educación física como es por ejemplo el de la canción anaconda que menciono en la tabla.

Sesión 2: 27 de febrero

Actividades

Tabla 3

Sesión 2 de la unidad didáctica

Actividad	Descripción
Parte de activación	Danza saludo muy similar a la realizada en la primera sesión con la música de cross dance, pero esta vez introduciremos los giros para añadir un poco de complejidad
Parte Principal	1º. Se entregará a cada alumno una tarjeta con un animal que no puede enseñar a nadie, después mediante gestos deberán encontrar a los compañeros que tengan su mismo animal. 2º. Los alumnos tendrán un tiempo para acordar un gesto que defina a su animal, para después bailar la canción de “El Pollito

	Pío” interpretando solo la parte del animal que les corresponda en el momento en el que la canción lo mencione
	3º Se divide la clase en 5 grupos y cada uno elige una serie que les guste y cada uno escoge un personaje y tienen que presentarse como lo haría ese personaje ante su propio grupo.
	4º A cada grupo se le dará un título, por ejemplo “Accidente en la peluquería” entonces tendrán un breve periodo de tiempo para pensar una pequeña historia a representar que los demás grupos observarán y deberán decir de qué trata.
Cierre de Sesión	Asamblea para comentar lo trabajado durante la clase

Nota: se trabaja el reconocimiento de expresiones propias y ajenas

Materiales

- Altavoz
- Tarjetas:

Figura 1

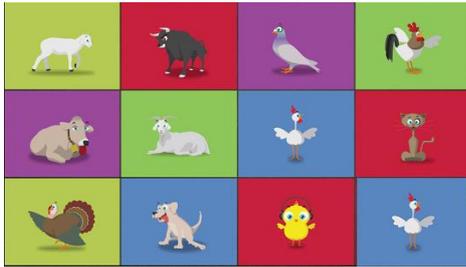
Tarjetas de animales de la canción “El Pollito Pío”



Nota: Estas tarjetas son utilizadas en gran parte de la sesión y es importante que los alumnos entiendan su función.

Figura 2

Tarjetas de animales de la canción “El Pollito Pío”



Nota: Estas tarjetas son utilizadas en gran parte de la sesión y es importante que los alumnos entiendan su función.

Intencionalidad de la sesión

Uno de los elementos a tener en cuenta en esta unidad didáctica es crear una progresión de dificultad adecuada para que los alumnos sientan que tienen retos que superar pero que no sean imposibles, como ejemplo de ello tenemos el caso de la danza saludo que se irá repitiendo a lo largo de las sesiones y cada vez tendrá nuevas variantes y retos. En este caso, los alumnos tendrán que relacionar elementos que ya conocen, como son los animales, con la idea que tienen de ellos para comunicarse con los compañeros sin hablar. Esto permite crear un entendimiento entre los alumnos mediante gestos para poder encontrar a su pareja. Algo de lo que hablábamos antes es de que la expresión corporal favorece la comunicación no verbal entre los alumnos, y este tipo de juegos lo consigue.

Los juegos de representación por grupos favorecen la cooperación y ayudan al alumno a pensar como pueden sentirse o actuar las demás personas, creando o desarrollando así la habilidad de la empatía.

Las actividades en las que hay que actuar ante toda la clase, son complicadas porque hay que hacer entender a todos los alumnos la idea de respeto a las creaciones ajenas, por ello, el papel del público es decisivo a la hora de hacer este tipo de ejercicios, ya que en caso de que no se tenga adquirido el concepto de respeto, los actores pueden ser objeto de burlas y comentarios. Así que, para ello, es necesario dejar previamente claro el concepto de respeto y de apoyo a las interpretaciones ajenas.

Sesión 3: 2 de marzo

Actividades

Tabla 4

Sesión 3 de la unidad didáctica

Actividad	Descripción
Parte de activación	Por parejas uno sigue al otro imitando todo lo que hace, cuando el maestro diga ya, se paran y se miran el uno al otro y se imitan en modo espejo. Después, se cambian los roles
	Danza saludo, un alumno inventa un movimiento que siga el ritmo de la canción y el resto de la clase repite. El alumno que idea movimientos va rotando para que participen todos y todos cumplan todos los roles.
Parte Principal	Juego de la peluquería, se ponen por parejas y alternan entre peluquero y cliente. Deberán crear sus propios personajes añadiéndoles ciertas peculiaridades y características que les hagan únicos. El objetivo es improvisar la escena sin tener ningún tipo de preparación previa.
	Director de orquesta, en pequeños grupos, un alumno se va inventando una historia y el resto representan lo que este diga. El director puede decir. “Corten” y los actores se quedarán petrificados por lo que podrá aprovechar para hacer un cambio drástico en la historia o rebobinar.
Cierre de Sesión	Cuento jugado en el que el profesor cuenta la historia de un chico que se levanta por la mañana y narra su día entero

Nota: En esta sesión se trabaja la improvisación

Intencionalidad de la sesión

Además de las actividades de activación, en esta sesión comenzamos con la parte de improvisación, esta se destaca por fomentar la creatividad a través de escenas que no tienen

ningún tipo de preparación previa, para ello, en la actividad de la peluquería, se les pondrá un contexto conocido y tendrán la oportunidad de experimentar con su cuerpo o caracterizando a su personaje, ya que cada uno es libre de hacerlo como quiera, lo que se tiene que tener en cuenta es cómo construimos la personalidad de nuestro personaje a representar.

En relación a lo anterior, encontramos la actividad del director de orquesta, solo que, en este caso, se trabaja la adaptabilidad a las variantes que pueda introducir el narrador, y el objetivo es aprender a representar una historia con sus respectivas emociones y acciones.

A partir de esta sesión se empieza a trabajar el papel del público activo, este consiste en que los espectadores además de ser meros receptores de la actuación, puedan dar una retroalimentación siempre justificada y constructiva con el objetivo de lograr una mejora por parte de sus compañeros.

Materiales:

- Altavoz
- Cuento jugado

Alberto se levanta de buena mañana, se ducha y se pone a hacer el desayuno para posteriormente comérselo.

Sale de casa y se va a jugar al tenis con su primo, mientras juega siente mucha alegría y emoción. Cuando acaba de jugar va a un restaurante y come con su familia.

Después de comer, algo cansado, se dispone a echarse la siesta durante 1 hora. A las 7 de la tarde se pone a jugar un partido de fútbol con sus amigos.

Después, cena, y tras un largo día de mucha alegría, se va a la cama algo triste porque ya se ha acabado el día

Sesión 4: 6 de marzo

Actividades (ver los materiales al final del documento)

Tabla 5

Sesión 4 de la unidad didáctica

Actividad	Descripción
Parte de activación	Danza saludo, pero expresando situaciones mediante la mímica al ritmo de la música, para ello, primero se hizo la canción con el profesor de guía y después se dejaba que los alumnos inventasen movimientos libremente teniendo mayor autonomía
Parte Principal (División de la clase en tres grupos y van rotando por los rincones)	Rincón 1: Se colocan papeles con deportes y emociones, cada alumno coge una de cada tipo y representa lo que le toque, por ejemplo, “baloncesto deprimido”, primero individualmente y luego por parejas
	Rincón 2: Se colocan papeles boca abajo con situaciones cotidianas o escenas, por ejemplo, bailar, montar a caballo.... los alumnos deberán representarlas primero individualmente y luego por parejas
	Rincón 3: Por parejas los alumnos jugarán al juego de las películas en el que, por parejas, los alumnos saldrán a hacer películas mediante gestos y sin hablar, el resto, tendrán que adivinar de que filme se trata para anotar puntos.
Cierre de Sesión	Representaciones de mímica con narrador que improvisa, como el ejercicio que trabajamos en la sesión anterior pero como no dio tiempo a que expusiera todo el mundo, los grupos restantes saldrían a actuar.

Nota: El trabajo por rincones favorece la participación del alumnado

Intencionalidad de la sesión

El trabajo por rincones favorece la participación del alumnado ya que se reduce el número de niños por grupo y se sienten más implicados en la tarea. En este caso, los diferentes rincones tenían objetivos distintos, entre los que destacamos la cooperación como puede ser en el caso de las películas, o trabajar el reconocimiento y expresión de emociones en el juego de representar los deportes. El trabajo de las emociones en pequeños grupos, permite concienciar al alumnado de una manera más eficaz con el tema de entender cómo se sienten los demás. Algo que se puede extrapolar a contextos fuera del aula que se dan perfectamente en nuestro día a día, y que teniendo las habilidades sociales que nos brinda el reconocimiento de emociones, podemos superar de una manera satisfactoria.

Algo que empieza a ser constante y necesario trabajar en las clases de expresión corporal cuando los alumnos ya tienen unos contenidos adquiridos es el comportamiento como público y saber respetar a los demás, por ello, a medida que avanza la unidad didáctica, se le va dando cada vez más importancia a cómo actúa el público, en vez de considerarlo un mero espectador pasivo.

Sesión 5: 9 de marzo

Tabla 6

Sesión 5 de la unidad didáctica

Actividad	Descripción
Parte de activación	Danza saludo, recopilación de todo lo tratado en anteriores sesiones y son los discentes quienes dirigen por completo la actividad exceptuando que es el profesor quien manda representar movimientos a los alumnos que desee. Este ejercicio se repite un par de veces para que pueda participar todo el mundo.
Parte Principal	Por grupos, creación de un baile estilo tik tok marcando los pasos según lo que diga la canción mediante gestos, para ello se repartirá a los alumnos en cuatro grupos y cada uno tendrá que representar junto a su equipo una de las siguientes canciones: “Mariposas, de ellos aprendí, Despechá y Tacones Rojos”

	El objetivo de la actividad no es hacer un baile, sino expresar con nuestro propio cuerpo lo que quiere decir la canción, para ello deberán atender a su letra.
Cierre de sesión	Exposición bailes y evaluación crítica de los compañeros con propuestas de mejora, además se valora el comportamiento del público y el respeto hacia las actuaciones ajenas.

Nota: Acercamiento de la expresión corporal a elementos que conocen los alumnos

Intencionalidad de la sesión

Como cada vez las nuevas tecnologías son más accesibles y los niños tienen acceso a ellas en edades muy tempranas, podemos encontrar un vínculo entre lo que les gusta y la expresión corporal. En este caso, como la mayoría de los niños saben lo que es Tik Tok y algunos lo consumen, me pareció interesante hacer un acercamiento de lo que consumen en su tiempo libre a la expresión corporal.

El hecho de crear un baile como los que se hacen virales es una idea que resulta muy atractiva para trabajar a día de hoy con niños, es algo que consumen y muchas veces repiten y hasta memorizan con el objetivo de aprendérselo, y, de manera inconsciente están recibiendo el mensaje de la canción por vía no verbal. Acostumbrados a ser los receptores, esta vez les toca ser los emisores del mensaje de las canciones seleccionadas. Además de desarrollar la capacidad de transmitir ideas con el lenguaje corporal, también toman conciencia del significado de las letras de las canciones que escuchan a diario.

Si como docentes logramos hacer que entiendan lo que esto conlleva, crearemos de alguna manera personas críticas y concienciadas con gustos propios y que entienden la información que les llega, que como mencionaba antes, es de vital importancia entender que no todo lo que hay en internet es bueno y apropiado, por lo que aprender a diferenciar lo benigno de lo maligno puede ayudar enormemente a frenar el acoso escolar.

Materiales

- Letra de las canciones “Mariposas”, “De ellos aprendí”, “Despechá” y “Tacones rojos”

- Altavoz

Sesión 6: 13 de marzo

Tabla 7

Sesión 6 de la unidad didáctica

Actividad	Descripción
Parte de activación	Danza saludo, recopilación de todo lo tratado en anteriores sesiones siendo los alumnos quien la dirigen de manera autónoma reduciendo lo máximo posible la presencia del profesor
Parte Principal	Breve repaso de las canciones de la sesión anterior y representación
	Trabajo por roles, uno o dos alumnos de cada grupo serán profesores y se mezclarán entre todos los grupos, entonces, tendrán que enseñar a los demás alumnos su baile para su posterior representación
Cierre de Sesión	Ejercicio relajación en el que se pone una música tranquila y el profesor va narrando una historia que los alumnos deben ir imaginando en sus mentes con los ojos cerrados, el cuerpo recto y los brazos y las piernas estiradas tumbados en el suelo

Nota. Trabajo por roles para incluir a toda la clase e interrelacionarlos

Intencionalidad de la sesión

El sentido de esta sesión se orienta hacia la integración del alumnado con una mayor parte de la clase. Hasta ahora, los grupos que se formaban eran aislados e independientes, pero con la

reorganización de éstos para compartir las vivencias creadas anteriormente, se da un sentido al proyecto que se está llevando a cabo, que recuerdo que se trata de una pequeña coreografía.

Entonces el alumno con el rol de maestro tiene que coordinar a sus compañeros para que puedan aprender la coreografía en el tiempo que se establece. Este es el encargado de limar asperezas en caso de que surjan en el grupo y tratar de mediar para crear un buen clima de trabajo. Lógicamente todo tiene que llegar a oídos del maestro principal en caso de que sigan sucediendo conflictos.

Por otro lado, el ejercicio de relajación que se realiza en la parte final de la sesión puede ayudar a abordar el acoso gracias a que mejora el autocontrol y la regulación de las emociones, al desarrollar habilidades de autocontrol, las víctimas pueden llevar mejor el problema y puede que los posibles acosadores no actúen con tanta impulsividad. Otro aspecto positivo que nos brinda la relajación es el fomento de la empatía, ya que hacer una introspección en nuestros sentimientos puede hacernos reflexionar sobre lo que pueden sentir los demás, lo que significa que nos permite comprender mejor las emociones ajenas a través de nuestras vivencias o lo que sentimos con este tipo de ejercicios.

Materiales

- Letra de las canciones “Mariposas”, “De ellos aprendí”, “Despechá” y “Tacones rojos”
- Altavoz

Sesión 7: 16 de marzo

Tabla 8

Sesión 7 de la unidad didáctica

Actividad	Descripción
Parte de activación	Práctica de la canción en gran grupo para familiarizarse con la letra que utilizaremos para el proyecto final que será un lip-dub con todos los cursos de primaria. La canción empleada es “Somos” - Operación triunfo 2018 y trata temas relacionados con la lucha contra la desigualdad, el confiar los unos en los otros y

	en que los niños son la generación que puede cambiar lo que hoy en día se hace mal en la sociedad.
Parte Principal	Explicación más en detalle de lo que va a consistir el lipdub y la parte que les va a tocar representar
	División de la clase en grupos de 4, trabajo autónomo para crear ideas y compartirlas con la clase para a su vez compararlas con las del profesor y así elaborar el proyecto entre todos.
	Exposición de los proyectos creados por cada grupo para debatir cuales son las mejores ideas estando presente el rol de actor y espectador.
Cierre de Sesión	Asamblea a modo de conclusión y reparto de tareas para la siguiente sesión con las ideas que han surgido en la sesión.

Nota: trabajo al unísono para crear el producto final.

Materiales

- Letra de la parte de la canción seleccionada
- Altavoz

Intencionalidad de la sesión

En esta sesión se empieza a trabajar un sentimiento de unidad de toda la clase al estar todos comprometidos con la creación de su parte del Lip-Dub. Aunque trabajen por grupos separados para exponerlo luego al gran grupo, todos están involucrados en el mismo objetivo, pero se trabaja en equipos poco numerosos para favorecer la participación y que todos tengan la idea de que han aportado algo y que ellos forman parte del Lip-Dub.

Sesión 8: del 20 al 31 de marzo

Esta última sesión se llevó a cabo de una forma diferente a las demás ya que no constaba de parte de activación como el resto de las clases, por lo que comenzaba con la parte principal que consistía en organizar a toda la clase por la zona del colegio que le correspondía para posteriormente hacer las grabaciones necesarias para obtener un buen vídeo que introducir en el producto final. Lógicamente, antes de grabar es necesario tener la autorización de los tutores legales por la ley de protección de datos, así que con ayuda del colegio, previamente entregué una autorización a cada alumno donde daban consentimiento a que el video sea expuesto en las redes y en este TFG.

Todo acorde al artículo 18 de la Constitución por la ley 1/1982, de 5 de mayo sobre el derecho al honor y a la intimidad personal, familiar, y a la propia imagen, y con lo dispuesto en el Reglamento UE /2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos.

La peculiaridad de esta sesión es que además de hacerla con mi clase, coordiné a todos los cursos de Educación Primaria para que participasen. Cada curso tenía una zona asignada ya que la idea era hacer un recorrido que englobase todo el colegio, por lo que la distribución de los cursos se hizo de la siguiente manera siguiendo este orden:

Los alumnos de 2º fueron los primeros en empezar el recorrido y este iba desde el gimnasio del colegio hasta el centro del campo de fútbol que está en el patio donde transcurren los recreos.

Los alumnos de 1º siguieron donde lo dejaron los de 2º y continuaron hasta la puerta principal del colegio

Los alumnos de 3º tenían un recorrido un poco más largo que el resto ya que comenzaba en la puerta principal y terminaba en los baños de la primera planta subiendo por las escaleras principales de la zona antigua del edificio.

Los alumnos de 5º comenzaron en los baños y terminaron en la segunda planta del edificio, justo en frente de la clase de 4º, al terminar de subir las escaleras.

Los alumnos de 4º empiezan en el hall de la segunda planta dando una vuelta por ella y terminando en la zona nueva del edificio que está situada al lado del aula de desdoble.

Los alumnos de 6º se encargaron de la parte final del recorrido y ocuparon el espacio desde donde lo dejaron los de 4º hasta la zona de jefatura y dirección, bajando por las escaleras de la zona nueva.

El mayor problema para realizar el Lip-Dub es que resultó imposible organizar a todos los cursos para hacerlo a la vez, por lo que la solución fue hacerlo clase por clase en una de sus horas de Educación Física y hacer los cortes necesarios para unir todo el recorrido en postproducción.

Este es el resultado final del Lip-Dub de la canción “Somos” – OT 2018 [Lipdub VEGAS vertical.mp4](#)

¿Por qué esta canción?

La canción elegida ha sido Somos – OT 2018 porque trata de promover la inclusión, la tolerancia y la aceptación de todo tipo de personas independientemente de su raza, religión o ideas, así como el respeto hacia todos. A través de este mensaje puede crear conciencia sobre la importancia de frenar el acoso y crear un ambiente de convivencia adecuado y pacífico.

Las canciones y la música en general tienen el poder de transmitir mensajes como en este caso, que trata de concienciar a las nuevas generaciones acerca del bullying.

El uso de la música para frenar el acoso no es más que una ayuda, ya que es necesario complementarlo con una educación de calidad y en valores que conciencie a los alumnos sobre el grave problema del acoso que asola las clases de la mayoría de los colegios e institutos.

Bloque 3: Futuras líneas de investigación y conclusiones finales

3.1. Futuras líneas de investigación

Para futuras líneas de investigación, veo muy interesante trabajar todas las sesiones con todos los cursos, algo que en mi caso no he podido debido a las limitaciones que tengo como profesor de prácticas, ya que solo he podido hacer la propuesta con 4º, que fue mi curso, aunque sí que es cierto que he tenido la suerte de que al equipo directivo le gustó tanto el proyecto final que me permitió hacerlo con todos los cursos, y aunque no hayan trabajado lo mismo que el curso

con el que he hecho toda la propuesta, creo que han captado el mensaje que pretende exponer el Lip-Dub y pueden reflexionar a partir de ello.

A mayores, enfocaría la propuesta con elementos que sean conocidos para los alumnos, ya que en ocasiones resulta complicado lograr que resulte atractivo un bloque como es la expresión corporal en el que la vergüenza siempre está ahí y en ocasiones es difícil hacer que se sientan dentro de la dinámica de la propuesta, por esto, si logramos que se sientan cómodos acercándoles canciones que les gusten o actividades que sabemos de antemano que les resultan atractivas, podemos obtener una mejor participación por parte de toda la clase y los resultados serán mucho mejores.

3.2. Conclusión

Los resultados de la propuesta cumplen con mis expectativas ya que ha habido una evolución en todos los alumnos desde que empezamos la primera sesión a la última, y ya no solo a la hora de saber interpretar emociones, sino en su autonomía para resolver problemas que les iban surgiendo a medida que se desarrollaban las actividades y los juegos. En líneas generales, opino que la expresión corporal es una herramienta muy práctica para desarrollar a los alumnos como personas en una sociedad tan exigente y cambiante, y creo que, a través de esta propuesta, he conseguido todo lo que me planteaba

Con este trabajo de fin de grado se trata de informar más acerca del acoso escolar, que ya no es aquella situación rara de ver y que normalmente se considera conflicto. Aunque en los últimos años se le haya dado mucha visibilidad, sigue siendo necesario concienciar a los niños, familias y en general a todos los integrantes de la comunidad educativa.

Para ello, tenemos la educación, que es la principal herramienta de promoción personal y la que ayuda a formar personas con un espíritu crítico y capaces de desenvolverse en el mundo actual.

Hago un llamamiento a todos los docentes para que traten de inculcar valores de solidaridad y respeto en el día a día en las aulas para que los niños crezcan rodeados de cualidades indispensables para vivir en sociedad.

Para terminar, mi experiencia me dice que lanzarse a la aventura con la expresión corporal es algo que en un principio puede no llamar mucho la atención, pero a medida que vas dando las clases y viendo como se desenvuelven los alumnos, uno se va dando cuenta de que realmente

es un bloque muy relevante que permite trabajar muchos aspectos de los alumnos a la vez que se desarrollan como personas. Por ello, reitero la importancia de la formación permanente del profesorado, ya que además de aprender nosotros como docentes, tendremos más herramientas para transmitir contenidos a nuestros alumnos.

4. Bibliografía

- Barquero, V. R. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. *Reflexiones*, 87(1), 127-137.
- Berger, C. (2019). Bullying.
- BOE. (2022). Ley Orgánica 4/2022, de 21 de abril, complementaria de la Ley de reconocimiento y protección integral de los derechos de las personas con discapacidad en igualdad de oportunidades. Boletín Oficial del Estado. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>
- Calmaestra Villén, J. (2011). Cyberbullying: prevalencia y características de un nuevo tipo de bullying indirecto.
- Cepeda Cuervo, E., & Caicedo Sánchez, G. (2013). Acoso escolar: caracterización, consecuencias y prevención. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- García-Maldonado, G., Joffre-Velázquez, V. M., Martínez-Salazar, G. J., & Llanes-Castillo, A. (2011). Ciberbullying: forma virtual de intimidación escolar. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 40(1), 115-130.
- Forti, L. (2002). Expresión corporal. *Grupo Editorial Universitario*.
- Garrido, C. A. (2009). La importancia de la educación. *Innovación y Experiencia Educativa*.
- González, V. B. (2012). Bullying y acoso escolar durante el desarrollo de las clases de Educación Física: revisión teórico-conceptual. *EmásF: revista digital de educación física*, (15), 73-78.
- Hamodi, C., López Pastor, V. M., & López Pastor, A. T. (2015). Medios, técnicas e instrumentos de evaluación formativa y compartida del aprendizaje en educación superior. *Perfiles educativos*, 37(147), 146-161.

- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- MÉNDEZ, R. L. P. (2007). Maricon el último: docentes que actuamos ante el acoso escolar en el instituto. *Revista DEstudis De La*.
- Musri, S. (2012). Acoso escolar y estrategias de prevención en educación escolar básica y nivel medio. *Paraguay: Facultad de Ciencias Humanas, de la Universidad*.
- Nocito Muñoz, G. (2017). Investigaciones sobre el acoso escolar en España: implicaciones psicoeducativas. *Revista Española de orientación y Psicopedagogía*.
- Prados, M. Á. H., & Fernández, I. M. S. (2007). Cyberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED. Revista iberoamericana de educación a distancia*, 10(1), 17-36.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Sebastián, V. H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. *Phainomenon*, 11(1), 23-34.
- Rivilla, A. M. M., & González, M. L. C. (2010). La prevención de la violencia: la implicación de la comunidad educativa para evitar situaciones de acoso escolar. *Bordón: Revista de pedagogía*, 62(1), 93-107.
- UNICEF España. (s.f.). Acoso escolar (bullying). Recuperado de <https://www.unicef.es/acoso-escolar-bullying#home>