

UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
GRADO EN PEDAGOGÍA  
4º CURSO  
CURSO ACADÉMICO 2016-2017

MODALIDAD INVESTIGACIÓN 1  
CONVOCATORIA DE JUNIO.

**ULL** | Universidad  
de La Laguna

# EXPRESA TU EDUCACIÓN

La unión crea la educación personal



ALUMNA: NOELIA MICAELA RAMOS EXPÓSITO

[alu0100817676@ull.edu.es](mailto:alu0100817676@ull.edu.es)

TUTOR: JUAN MANUEL DÍAZ TORRES

[jmdiaz@ull.edu.es](mailto:jmdiaz@ull.edu.es)

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. FUNDAMENTACION TEÓRICA.....	5
2.1 LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA EXCLUSIÓN SOCIAL.....	7
2.2 LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.....	8
3. OBJETIVOS.....	14
4. METODOLOGÍA.....	15
4.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	15
4.2 AGENTES QUE INTERVIENEN.....	17
4.3 ACTIVIDADES.....	18
4.3.1. ACTIVIDADES PARA EL PRIMER Y SEGUNDO CUATRIMESTRES.....	18
4.3.1.1 ACTIVIDADES PARA CONOCERNOS EN LA PRIMERA SESIÓN.....	19
4.3.1.2 ACTIVIDADES PARA DISTRIBUIR EN LAS SIGUIENTES SESIONES...	20
4.3.2. ACTIVIDAD PARA EL TERCER CUATRIMESTRE.....	24
4.4 TEMPORALIZACIÓN.....	25
4.5 EVALUACIÓN.....	26
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	27
6. ANEXO.....	30
6.1 RESULTADOS DEL CUESTIONARIO.....	20
6.2 FICHAS DE LA EVALUACIÓN CUATRIMESTRAL.....	38

## **RESUMEN**

El presente trabajo es un proyecto de investigación, donde se mostraran los beneficios existentes con la entrada de la Expresión Corporal como asignatura en la Secundaria Obligatoria. Esta sería la etapa donde los alumnos se encuentran en una situación de conflicto de personalidad propia, es decir, en la adolescencia. Es este el momento perfecto para poner en práctica el desarrollo de diferentes técnicas relacionadas con la expresión corporal, bajo la finalidad de conseguir que las personas sean capaces de auto-conocerse y así continuar creciendo de la forma más placentera posible, pretendiendo siempre prevenir la exclusión social y favorecer el desarrollo de las distintas inteligencias múltiples.

## **PALABRAS CLAVES**

Expresión corporal, exclusión, educación secundaria, desarrollo personal, inteligencias múltiples.

## **ABSTRACT**

Next we will find a research project, where the benefits will be shown with the entry of Body Expression as a subject in compulsory secondary. Stage where the students are in a situation of conflict of their own personality, through adolescence, perfect moment to develop different techniques related to the subject so that the person is able to self-know and thus continue to grow in the most pleasant way possible, helping them both To prevent social exclusion, and to encourage the development of multiple intelligences.

## **KEY WORDS**

Body Expression, Exclusion, Secondary Education, Personal Development, Multiple Intelligences.

## 1. INTRODUCCIÓN

---

*“Creemos en un arte que sea capaz de cambiar los corazones de la gente, que les alegre, que les dé fuerza, que les haga sentirse vivos. Un arte que llegue directamente al espíritu de los hombres, y también al espíritu de las mujeres. Un arte que nos haga más conscientes, que nos mejore como personas, que nos dignifique, que nos enseñe, que nos llene de sabiduría. Un arte universal con un lenguaje entendible por todos y cada uno de nosotros. Un arte sin fronteras, sin nacionalidades, sin razas. [...] Y creemos en él como en un arma. [...] y no un arma de fuego, no un arma de juguete. El arte tiene que ser un arma de verdad. Un arma real. Un arma que tiene que hacer mucho ruido”<sup>1</sup>*

*Extractos de la película Noviembre (2003)*

El proyecto de investigación que se va a desarrollar a continuación se caracteriza por tener un aspecto educativo, que no solo comprende la importancia de la formación en los/as individuos/as, sino que pondrá gran énfasis en la integración y desarrollo de cada uno de ellos/as, tanto a nivel personal como social, desde una perspectiva artística.

Dicho de otro modo, se pretende hacer un estudio donde se refleje la importancia que tiene la aparición de la asignatura de Expresión Corporal en el ámbito escolar, en la etapa obligatoria, más específicamente en la Secundaria. Refiriéndonos siempre en qué medida puede influir en un adolescente, el hecho de ir más allá de lo que estamos acostumbrados y romper con la formalidad con la que el sistema educativo se caracteriza. Además, esta innovación servirá de acompañamiento a los/as adolescentes en un camino de desarrollo y superación personal y social, que adquirirá y aplicará a lo largo de sus vidas. Es por ello, que podemos destacar que lo que se pretende con la introducción de la expresión corporal en el sistema educativo es prevenir o erradicar la exclusión social, así como también favorecer y potenciar de forma positiva los diferentes tipos de inteligencia que posee cada individuo.

---

1 Féllez, J.A. (Productor) y Mañas, A. (Director). (2003). Noviembre. [Cinta cinematográfica]. España: Tesela P.C

La elección de este proyecto se ha basado en a mi experiencia personal, donde he percibido como la expresión corporal o artística, ha influido positivamente en mi personalidad, pasando de ser una persona con mentalidad cerrada, con miedos y sin perspectivas de futuro, a verme con más decisión, siendo extrovertida, teniendo metas, viendo en mí un gran cambio un cuanto a mi desarrollo y crecimiento personal y profesional. Asimismo, el poder expresarme ha fomentado en mí, características, competencias y capacidades que nunca imagine tener. Del mismo modo, he logrado observar cómo una persona cercana al que aconsejé y se adentrara en este mundo de la expresión corporal, cambiase una personalidad vergonzosa, seria, reservada y sin aspiraciones altas, por un carácter divertido, espontáneo, más abierto, decidido y con ideas claras respecto a lo que quiere dedicarse en un futuro próximo. Por lo que me baso en ello, cómo punto de apoyo, para considerar que la expresión corporal es necesaria para el crecimiento personal de todo individuo. Con esto, no se hace referencia únicamente a una expresión corporal asociada al teatro, sino que también se engloba la música, la danza, la pintura, sin encasillarnos en un único estilo.

Antes de comenzar con el desarrollo de este proyecto, se hace necesario exponer la hipótesis de partida que se pretende confirmar, fruto de las experiencias planteadas con anterioridad, la cual es: La expresión corporal influye positivamente en el desarrollo personal y emocional de las personas. Acompañada asimismo, de dos hipótesis más que son que la expresión corporal ayuda a la prevención de la exclusión social y que la expresión corporal favorece la adquisición de inteligencias múltiples.

Se hace necesario mencionar, que en la actualidad es muy común encontrarnos numerosos proyectos e iniciativas relacionadas con la exclusión e inclusión social, pero no todos se pueden considerar eficaces y de calidad, pues centran el problema en meros aspectos económicos, en vez de centrarse en las cuestiones personales que les han llevado a dichas personas a encontrarte en la situación ya descrita. Es por ello, que se aboga por el trabajo centrado en las necesidades individuales de cada alumno, buscando así, que estos sean conscientes de cuáles son sus capacidades, límites y fortalezas, así como sus debilidades. En definitiva, se intenta que el alumno sea capaz de hacer un buen uso de todas sus características y mejorar aquellos puntos débiles, para poder encontrar su lugar tanto a nivel educativo como social, económico o

cultural. (Equipo del Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia, 2012) *“Desde un sentido social, ético, estético, artístico y pedagógico, se pretende sensibilizar y concientizar sobre el valor del cuerpo en la experiencia vital de la comunicación humana y participar en la creación de una sociedad menos discriminatoria, para cambiar las representaciones sociales con respecto a la discapacidad, la integración y la inclusión de la diversidad<sup>2</sup>.”*

Por el motivo anteriormente descrito, veo necesario crear un espacio de expresión artística dentro de la jornada educativa, ya que sé considera que esta favorece el desarrollo del individuo, en todos los ámbitos de su vida donde este de mueva, ya sea personal, social, educativo, cultural, etc. Por tanto, se requiere que el alumnado no vea la educación como algo meramente obligatorio y comience a apreciarlo como una etapa fundamental para ellos/as mismos. Y que vean el arte como la vía de escape donde podemos sacar a la luz eso que todos queremos o necesitamos expresar, sensibilizando nuestros sentidos y activando en nosotros una transformación personal y social. (Bauçà, 2015)

## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

---

Vivimos en una época marcada por una globalización y los avances tecnológicos, procesos que han ido a la par y de forma muy brusca, ya que en apenas unos años nuestras vidas se han visto obstruidas por un sistema capitalista que desatiende lo que las personas pueden llegar a ser más allá de lo económico, poniendo valor a todo lo que nos rodea, basándose siempre en el modelo de vida de aquellas

---

2 González, S., y Lagos, V. (Noviembre del 2011) Danza integradora, una cátedra para la inclusión social, la diversidad y la integración comunitaria en Artes del movimiento del Instituto Universitario Nacional del Arte. Integración, extensión, docencia e investigación para la inclusión y cohesión social. XI Congreso Iberoamericano de Extensión Universitaria. Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe, Argentina  
Recuperado de: <http://www.unl.edu.ar/iberoextension/dvd/archivos/ponencias/mesa3/danza-integradora-una-catedr.pdf>

culturas que se consideran superior. Asimismo, la globalización ha marcado también grandes diferencias entre la población de una misma sociedad, provocando la aparición del termino de exclusión social (Correa, J.C. 2014).

Con esto, no se quiere decir que los avances por los que hemos pasado sean totalmente negativos, puesto que nos han ofrecido una calidad de vida notable a la gran mayoría de las personas, pero también es cierto, que otras tantas se han quedado atrás, puesto que por diversos motivos no han podido verse favorecidos de este hecho y se han encontrado inmersos en una situación de exclusión social. La misma, se puede entender como una situación en la que las personas se encuentran en malestar por no verse capaz de realizar aquellas cosas que deseen o necesiten para poder desarrollar una vida mínimamente digna, puesto que se les dificulta el acceso a numerosos bienes materiales, así como a servicios sociales, sanitarios, educativos, protección social, haciéndole imposible la toma de decisiones de muchos aspectos de su vida que otras personas que no se encuentren en esta situación podrían tomar sin ningún tipo de problemas. Es relevante destacar, que la exclusión social no solo está ligada a cuestiones económicas, sino también a aspectos sociales, y culturales que caracterizan al resto de personas que se encuentran en el mismo entorno.

No está de más mencionar, que actualmente en nuestra sociedad se encuentra muy presenta la exclusión social, causada por la crisis en la que nos encontramos desde hace unos años. Dicha condición, ha hecho que miles de personas se vean limitadas a poder conocer o acceder a los servicios mínimos que hemos nombrado con anterioridad. Es por ello, que la intención de este estudio es la de cambiar la realidad actual y generar condiciones de igualdad social, económica, cultural, educativa, etc. (Equipo del Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia, 2012)

Es por este motivo, que mediante este proyecto se pretende evitar esta situación, tanto como modo de prevención para las personas que no se encuentren en dicho contexto, como para ayudar a avanzar a las personas que sí. Es decir, que toda individuo conozca cuáles son las consecuencias y sea consciente de lo que está pasando en la actualidad, el por qué, y cómo prevenirlo, así como para que sea capaz

de comprender que siempre hay una vía de escape que le aleje de esta situación y se sienta incluido en la sociedad.

## **2.1. LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA EXCLUSIÓN SOCIAL**

Desde la experiencia, considero que la mejor forma de evitar la exclusión social es por medio de la expresión corporal, ya que he apreciado que gracias a este tipo de expresión, cualquier persona podrá conocerse al cien por cien, saber cuáles son sus características y capacidades, y así poder afrontar cualquier problema o situación pueda surgir a lo largo de la vida de la mejor manera posible. Por tanto, sopeso que la expresión corporal ayuda a desarrollar favorablemente todos aquellos aspectos que nos permite actuar de forma correcta, respetando nuestra propia personalidad.

La expresión corporal se entiende como la capacidad que tenemos los seres humanos de manifestarnos mediante nuestro cuerpo, es decir, ir más allá de las palabras, y dialogar mediante expresiones faciales, gestos, posturas o cualquier movimiento que hagamos, tanto de forma voluntaria como involuntaria. Asimismo, este tipo de expresión nos permite establecer una comunicación con nuestro entorno de forma positiva, posibilitando también un desarrollo personal y social.

El realizar actividades de expresión corporal fomenta el desarrollo de diferentes habilidades como son las motoras, cognitivas, comunicativas y las sociales. Dicho de otro modo, se puede entender como el medio de comunicación mediante cualquier movimiento, palabra, expresión, es decir, cualquier manifestación que se muestre mediante el empleo del cuerpo, su propio lenguaje comunicativo que complementa el lenguaje oral. Es por ello, que se puede apreciar la expresión corporal como una herramienta que ayuda a la inclusión social por medio de un cambio individual, y que a su vez provoca como consecuencia, un efecto de transformación social, pues se fomenta una sensibilización con nuestro ser y nuestro entorno.

Otro de los motivos por el cual se considera que es beneficiosa esta práctica, es por la necesidad social de la misma, pues se está reclamando indirectamente, por

medio de la necesidad de sentirse libre a la hora de expresarse y de no tener miedo a ser como se sienten. De esta forma, estos podrán seguir creciendo como personas y participar activamente en conjunto con la sociedad, la cultura, la política, etc. Cabe destacar, que gracias a esta práctica se favorece la prevención e intervención en aquellos aspectos que influyen en el encontrarse en una situación de vulnerabilidad o exclusión social y todo lo que ello conlleva.

Como bien se sabe, la educación en cualquier ámbito, aparte de formar en conocimientos, también tiene un papel muy importante en la vida de cada individuo, consistiendo en favorecer la inclusión de cada uno de ellos en la sociedad que les rodea y así puedan adaptarse a ella con el menor número de problemas posibles. Es por ello, que es relevante la implantación de la expresión corporal dentro de las aulas, ya que como bien se ha mencionado el arte o, lo que es lo mismo, la expresión corporal ayuda al desarrollo de diferentes capacidades. Es decir, que sería beneficioso dar un lugar en el horario académico para poder crear un espacio con estas características, para así darles la oportunidad de favorecerse de dicha práctica. Del mismo modo, es relevante destacar que este método no hace ningún tipo de discriminación a ninguna persona, con ningún tipo de característica específica (J.C, Correa, 2014).

Además, es por ello que podemos destacar que la puesta en práctica de esta asignatura podría, ayudar, no solo en aspectos meramente personales, si no que como ya ha sido mencionado con anterioridad, ayuda a conectar con todo lo que nos rodea, ya sean seres inertes (dar utilidad) o seres vivos (para establecer relaciones sociales). Esta conexión nos hace más observadores y sensibles, puesto que la creatividad aumenta conforme el alumnado va adquiriendo las competencias.

## **2.2. LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.**

*“Es necesario enseñar a pensar la inteligencia de otra manera, para transformar la realidad, desplegando todas las posibilidades de vida.”*

(González, S., y Lagos, V. 2011).

Se debe considerar la expresión corporal y el arte, dentro de la educación obligatoria, como actividades que favorecen el fomento de ciertos aspectos

relacionados con el desarrollo de las diferentes inteligencias múltiples existentes y que caracterizan a la especie humana. Al hablar de inteligencias múltiples, hacemos alusión a los ocho tipos de inteligencias establecidas por el psicólogo, investigador y profesor Gardner, las cuales son consideradas por el mismo de igual importancia.

Gardner entiende la inteligencia como la habilidad para resolver problemas o enfrentar situaciones conflictivas de manera coherente e ingeniosa y como una habilidad para diseñar o crear un producto valorado, al menos, por una cultura o comunidad. Así pues, existen diferentes formas de afrontar dichos momentos y es por eso que Gardner plantea la existencia de ocho tipos de inteligencias diferentes, las cuales cada individuo puede desarrollar o no, en mayor o menor medida, aunque bien es cierto que todas guardan gran relación entre sí. Es por ello, que M. Prieto (2014) nombrar y describir brevemente, las diferentes inteligencias con las que nos podemos encontrar:

- **Inteligencia musical**

La inteligencia musical hace referencia a la capacidad de poder reconocer, o producir ritmos, timbres, tonos y acordes de diferentes instrumentos o voces, así como también ser capaz de diferenciar, discriminar, transformar y expresarse a través de formas musicales. Gardner, considera la música como un lenguaje con determinadas reglas establecidas por la armonía y el contrapunto. Del mismo modo, considera que el tener desarrollada este tipo de inteligencia favorece la comunicación, comprensión y creación de significados en los distintos sonidos.

El haber desarrollado este tipo de inteligencia requiere de la habilidad de dominar distintos tipos de procesos como son: visual (para la lectura de las anotaciones musicales); auditivas (ser capaz de percibir y comprender las melodías, ritmos, timbres y armonías con facilidad; kinésicos (consiste en la ejecución de sonidos mediante la coordinación motora); funciones cognitivas de tipo ejecutivo (para poder desenvolver las piezas musicales); y la activación de circuitos afectivos (para poder expresar mediante la música las diferentes emociones que percibimos o sentimos).

#### - **Inteligencia cinético-corporal**

En cuanto a esta inteligencia tenemos que decir que consiste en la habilidad de dominar el cuerpo y saber cómo moverse para poder expresar ideas y sentimientos. Dicha inteligencia cuenta con la facilidad y conocimientos de capacidades como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la velocidad y la destreza así como de la autopercepción. Es por ello, por lo que se considera que es la inteligencia del movimiento, la expresión y el lenguaje corporal, pues por medio de esta se puede comunicar sin necesidad de palabras.

Esta inteligencia se caracteriza por contener dos competencias básicas: el control del movimiento y el manejo adecuado de objetos.

#### - **Inteligencia lógico-matemática**

Esta inteligencia hace referencia a la dominación del uso de los números de forma efectiva y razonada, incluyendo también la capacidad y sensibilidad en cuanto a la realización de esquemas y relaciones lógicas. Los diferentes procesos que hacen notar dicha inteligencia, son la capacidad de categorización, generalización, clasificación, cálculo, deducción, y demostración de hipótesis.

En cuanto a este tipo de inteligencia es considerada por su complejidad, pues según Gardner, se aprecia a través de cuatro habilidades: habilidad de razonamiento por supuestos, proposiciones y conclusiones, habilidad a apreciar el razonamiento determinando valores y por la habilidad de abstracción y de actitud crítica.

#### - **Inteligencia lingüística**

Es la inteligencia que se encuentra relacionada con la habilidad de dominar las palabras, ya sea de forma oral o escrita, con el objetivo de poder expresarse y comunicarse con todo el que le rodea mediante el conjunto de palabras. Es pues, del mismo modo, dominante de la sintaxis, la fonética o el sonido del lenguaje, así como de sus significados y dimensiones.

El desarrollo de esta inteligencia permite una mayor capacidad de narración oral, memorización de palabras, y todas aquellas actividades que estimulen el desarrollo lingüístico.

- **Inteligencia espacial**

La inteligencia espacial se reconoce por la habilidad de poder percibir de forma exacta el entorno visual-espacial, así como de realizar transformaciones sobre alguna percepción. Las personas que se pueden considerar que son inteligentes espacialmente tienen gran sensibilidad en el color, líneas, formas, espacios y relaciones existentes en diferentes elementos.

Las competencias que lo definen son la capacidad de representar mediante grafías las ideas visuales, saber orientarse, reconocer el mismo objeto en diferente circunstancia y anticiparse a movimientos espaciales.

- **Inteligencia interpersonal**

Se entiende como inteligencia interpersonal a la capacidad que tienen aquellas personas en percibir y establecer diferencias en los estados de ánimo, motivaciones, intenciones y sentimientos de otras personas. Esta inteligencia favorece las relaciones con las personas de nuestro entorno ya que comprende los sentimientos y formas de pensar, sentir y actuar.

Asimismo, las personas con esta capacidad tienen bastante facilidad a la hora de comunicarse y conocen cuáles son las diferentes formas de manejar un conflicto, puesto que evalúa o analiza el comportamiento, emociones y sentimientos de las otras personas. En cuanto a dicha inteligencia, debemos mencionar que muestra la capacidad de empatía que tienen frente a la realidad de los demás.

- **Inteligencia intrapersonal**

Esta inteligencia consiste en la habilidad del autoconocimiento, la autoestima y la automotivación, es decir, que es la capacidad que tiene algunas personas de controlar o por lo menos conocer sus emociones, sentimientos y pensamientos.

Implica, por tanto, la reflexión para el auto-crecimiento. Estas personas son conscientes de lo que pueden hacer o dejar de hacer en cada momento, cosa que les beneficia a la hora de tomar decisiones eficaces y eficientes.

- **Inteligencia naturalista**

Esta inteligencia es la menos reconocida y guarda una estrecha relación con el mundo natural, capaz de distinguir los diferentes seres. Este tipo de inteligencia tiene un fuerte arraigo con las personas observadoras, que son capaces de estudiar el medio ambiente y utilizar dichos conocimientos en el desarrollo de su vida. Gardner declara que en la actualidad economista y consumista en la que nos encontramos, podemos apreciar esta inteligencia en aquellas personas capaces de diferenciar distintos tipos de estilos de vestir, así como de coches, peinados etc.

Como podemos apreciar en las inteligencias descritas con anterioridad, podemos encontrar en cada una de ellas factores que se pueden favorecer gracias a la expresión corporal, ya que en cierta medida las características de dicha actividad las podemos relacionar con los tipos de inteligencias. Por este motivo, se apuesta por una educación que integre, de importancia y ayude al desarrollo de cada una de las personas mediante la educación que englobe técnicas relacionadas con la expresión corporal, ya que esto favorecerá en gran medida el desarrollo intelectual de todo individuo.

Finalmente es necesario destacar que para justificar la necesidad de incluir este contenido en la enseñanza Secundaria Obligatoria, se han realizado una serie de cuestionarios (véase anexo 1), a 60 personas, para verificar la percepción que tiene la sociedad ante esta innovación educativa. De dichos cuestionarios, que han sido respondidos por personas de entre 15 y 55 años, hemos deducido que:

- El 98,3% de la muestra considera importante que las personas conozcan cuáles son sus propias capacidades, condiciones, habilidades, debilidades, etc. y dentro de este grupo, el 26.7% cree que la realización de actividades de

expresión corporal puede enriquecer ciertamente a dicho autoconocimiento, así como el 38.3% cree en la idea de que ayudaría bastante pero no con gran eficacia. Del mismo modo se ha de destacar que un 3.3% de la muestra piensa que el conocimiento personal no se alcanza con dichas técnicas.

- De las personas que han realizado el cuestionario, un 78.3% ha realizado alguna actividad relacionada con la expresión corporal, de la cual un 87.5%, de dicho porcentaje, considera que esa experiencia ha provocado cambios positivos a nivel personal. Del mismo modo, debemos mencionar que del 21.7% de la muestra, que nunca se ha visto involucrada en actividades de expresión corporal, un 53,8% cree que en el caso de haberlas realizado habrían apreciado cambios beneficiosos a nivel personal.
- De la muestra seleccionada, se puede observar que el 85% considera que la Expresión corporal puede ayudar a las personas a comprender la importancia del saber relacionarse con el resto de la sociedad. Dentro de esta misma cuestión, podemos apreciar que del total de la muestra, un 46.7% de las personas ven gran eficacia en el desarrollo de actividades de este tipo, frente a un 5% que no cree que pueda servir de algo.
- Al plantearles diferentes competencias personales y cuestionarles si la expresión corporal puede ayudar a la aparición y desarrollo de las mismas, en general, se ha podido demostrar que la gran mayoría de los encuestados ven favorable la aparición de dichas técnicas en la vida de toda persona, para que competencias como las de auto-conocimiento, relaciones sociales, comunicación, y resolución de conflicto, entre otras, puedan desarrollarse favorablemente.
- Del mismo modo, se puede apreciar que un 85% de la muestra considera que la expresión corporal es beneficiosa para el desarrollo intelectual de las personas. De las cuales, al sumar los dos porcentajes que si creen que puedan favorecer dicho desarrollo, nos encontramos con un 66.7% que cree que influye en gran medida, frente a 13,3% que cree que servirá de poco o nada.
- Igualmente se le ha presentado a la muestra, los diferentes tipos de inteligencias existentes según Gardner, y se ha podido apreciar que la mayoría

estima que la expresión corporal puede ayudar en gran medida a todas y cada una de ellas, destacando, sobretodo, la inteligencia corporal y la interpersonal.

- Asimismo, se puede observar que un 73.3% de los encuestados creen importante la implementación de la expresión corporal en la etapa de la Secundaria Obligatoria, aunque solo un 33.3% del total creen que debería ser una asignatura obligatoria, por lo que el 66,7% apuesta por la introducción de dicha asignatura siempre y cuando que sea optativa.

### 3. OBJETIVOS

---

Para poder conocer cuáles son los puntos en los que se basa el proyecto, debemos de fijar una serie de objetivos que marcan el proceso del mismo. Dichos objetivos se han creado a partir de las tres hipótesis que se han nombrado con anterioridad, teniendo relación entre ambas:

	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Favorecer el desarrollo personal y emocional de cada persona.	La expresión corporal influye positivamente en el desarrollo personal y emocional de las personas
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	Prevenir la exclusión social mediante diferentes métodos de la expresión corporal.	La expresión corporal ayuda a la prevención la exclusión social
	Ayudar al desarrollo de las diferentes inteligencias múltiples mediante la expresión corporal.	La expresión corporal favorece la adquisición de inteligencias múltiples

## 4. METODOLOGÍA

---

### 4.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS

Este proyecto está caracterizado por tener una naturaleza de investigación cualitativa, con la cual se intenta alcanzar los objetivos que se han establecido previamente. Es por ello, que se debe destacar que para poder prefijar dichas metas se ha partido de la base de la necesidad que la sociedad manifiesta.

Por otro lado, la información no solo se ha conseguido a partir de los documentos literarios analizados, sino que se ha realizado un cuestionario a diferentes personas con distintos perfiles para poder descubrir cuál es su opinión con respecto a la expresión corporal, que importancia tienen para el desarrollo de las mismas y que es lo que piensan acerca de la introducción de la expresión corporal como asignatura en la educación obligatoria.

Apoyándome en la metodología defendida por John Dewey, el clima del aula debe de servir como una zona de confort en la que, partiendo de los intereses y necesidades reales del alumnado, se pueda lograr el desarrollo y crecimiento personal del mismo (Sánchez, J. (2009). Por tanto, la metodología que se debe llevar a la práctica en el aula, debe tener un carácter dinamizador, participativo y activo, donde todos los alumnos tomarán parte de la actividad. Además, será una enseñanza por descubrimiento en la que los propios alumnos irán desarrollando una serie de capacidades tales como la autonomía, la capacidad de razonamiento y reflexión, etc. Haciendo así, que todos los/as alumnos/as se sientan parte tanto del sistema educativo como de la sociedad que le rodea. Además, se debe pretender que las competencias y conocimientos transmitidos guarden una estrecha relación con las características de cada uno de ellos/as, para de este modo, poder alcanzar los objetivos establecidos con la mayor eficacia y eficiencia posible.

Para lo que será necesario fomentar los siguientes aspectos:

- La aplicación de estrategias motivadoras para que los alumnos se sientan integrados en cada una de las sesiones.

- La potenciación de la autonomía moral, siendo esta la habilidad que hace referencia a la decisión racional (Díaz, 2010).
- La aplicación de estrategias para facilitar el auto-aprendizaje (Díaz, 2010).
- Fomentar el conocimiento personal, puesto que es recomendable un autoconocimiento para poder continuar con el crecimiento personal. (González-Torres, 2006)
- Ayudar a la conciencia grupal, puesto que el saber trabajar o desarrollarse dentro de una sociedad puede ayudar al individuo a crecer en un ambiente más acogedor y ameno. (González et. al, 2011)
- Propiciar técnicas de valoración del entorno para que sea capaz de resolver cualquier tipo de problema. Puesto que, se al incidir en habilidades emocionales, el individuo reconoce y controla los comportamientos negativos. (García et. al, 2007)
- La realización de dinámicas sobre el desarrollo de habilidades sociales que favorezcan la disciplina y el trabajo individual y en equipo. (González et. al, 2011)

Por medio de la metodología se podrán en práctica diferentes actividades (se nombrarán a continuación) que ayudaran y/o potenciaran la aparición o desarrollo de la creatividad, para desenvolverse en la vida cotidiana, la comunicación con el entorno y la capacidad de relación con los otros seres. Esto se debe a que, al encontrarnos en un mundo globalizado, se hace muy importante la comunicación social, es por ello que este proyecto pretende incidir en la forma en la que nos relacionamos. Centrando el foco de atención en la externalización de los sentimientos mediante la expresión y la interpretación de los pensamientos individuales, mediante el autoconocimiento (González et. al, 2011).

Del mismo modo, se debe mencionar que la mejor etapa para que esta práctica se implemente y se difunda, es la Secundaria Obligatoria, por el hecho de que es esta etapa, es que transcurre entre los 12 y 16 años, el momento de la adolescencia. Donde los/as jóvenes se encuentran en conflicto con ellos mismos y su entorno debido a diversos motivos:

- Comienzan a cuestionarse aspectos de su vida
- Empiezan a tomar sus propias decisiones y responsabilidades
- Aparece resistencia sobre los pensamientos contrarios

Por dichos motivos, estos jóvenes se encuentran en una situación de frustración que les impide apreciar con claridad cuáles son sus necesidades y apreciar sus objetivos a largo plazo. Esta situación desemboca en decisiones erróneas, orientadas hacia la zona de confort actual sin visión de futuro.

Se debe considerar por ello, que este es el momento idóneo para trabajar este tipo de educación innovadora, ya que como se ha señalado anteriormente, puede servir como medio de autoanálisis. Puesto que, mediante la expresión artística, el alumno será capaz de encontrar e interiorizar en sí mismo que es lo que de verdad quiere para él, y pueda ver entonces el camino para conseguir sus objetivos. Del mismo modo también se podría destacar su aspecto inclusivo, ya que la expresión corporal no solo conlleva nuestra comunicación propia, si no la interacción con todo ser que tengamos a nuestro alrededor. Del mismo modo, también podemos utilizar esta técnica como refuerzo de asignaturas, mediante interpretaciones de los diferentes contenidos de las distintas materias que el alumnado este cursando (Mafla, 2008).

#### **4.2 AGENTES QUE INTERVIENEN.**

El perfil de la persona encargada de impartir dicha materia propuesta, tendrá que tener el título de graduado/a o licenciado/a en el grado de Pedagogía o Psicopedagogía, así como, estar cualificado/a de conocimientos pertenecientes a la rama artística de la expresión corporal, por lo que deberá estar en posesión del Máster de Arteterapia, es decir, que esté dotado de diferentes técnicas que permita que los alumnos alcancen los objetivos que se han expuesto con anterioridad.

Del mismo modo, deberá de contar con un perfil caracterizado, es decir, que tengan la capacidad de establecer redes de contacto con los/as alumnos/a, dejando a

un lado la diferencia entre profesor-alumnos, mostrándose cercano a estos, para poder hacer que el proceso sea lo más ameno posible y alcanzar los objetivos con la mayor brevedad. Así como, su papel está determinado por ser un agente que facilite el desarrollo de las sesiones, que estimule el cambio, capaz de resolver cualquier conflicto y detectar las necesidades que puedan presentar los alumnos, capacitado para establecer cualquier tipo de cambios en las actividades. El papel de este agente es sumamente relevante puesto que es el principal vínculo que el alumno tendrá con la expresión corporal.

Del mismo modo, mencionar que en cuanto al papel que el alumnado tendrá en esta asignatura, será el de establecer un aprendizaje participativo, activo, constructivo y significativo con la realización de las diferentes actividades que se plantearán en el transcurso de cada año académico. Es de vital importancia conseguir que el alumnado se sienta integrado y llamado por el proceso de esta asignatura, puesto que en ellos/as se centra nuestro foco de atención, pues en ellos queremos ver un cambio positivo.

### **4.3 ACTIVIDADES**

#### **4.3.1. ACTIVIDADES PARA EL PRIMER Y SEGUNDO CUATRIMESTRES**

Las actividades que se van a mostrar a continuación, serán las que se llevarán a cabo durante el transcurso del primer y segundo cuatrimestre. Del mismo modo, se debe mencionar que dichas actividades se separarán por sesiones, así como en cada sesión se dejará un margen de tiempo al principio (como momento de reflexión, para que los alumnos/as puedan comentar cualquier cosa que les haya parecido relevante en sus vida, noticias que han escuchado, etc.) y al final para establecer las ya establecidas para la evaluación. La primera sesión se diferenciará de las demás puesto que consistirá en actividades creadas para que los/as alumnos/as se presenten, es decir, que servirá como prueba de contacto. El resto de las actividades se podrán repetir en diferentes sesiones con distintas modificaciones.

### 4.3.1.1 ACTIVIDADES PARA CONOCERNOS EN LA PRIMERA SESIÓN.<sup>3</sup>

#### **- LA PELOTA PREGUNTONA**

DESCRIPCIÓN: Todos los/as alumnos/as se sentaran en círculos, y se pasaran una pelota, o cualquier otro objeto, hasta que el profesor/a haga alguna señal que detiene el ejercicio. El alumno o alumna que tenga el objeto en las manos cuando el profesor/a haya parado tiene que decir su nombre, su edad y una afición. El juego continua hasta que todos hayan tenido la oportunidad de presentarse. En el caso de que el juego pare cuando y el objeto esté en las manos de un alumno/a que ya se haya presentado, el resto de los compañeros tendrán la oportunidad de hacerle una pregunta.

OBJETIVOS: Con esta actividad se pretende que todos los alumnos/as se conozcan, si nunca se han visto o que se conozcan mejor en el caso de que ya hayan estado cursos atrás juntos. Del mismo modo, también fomenta la autoestima y la seguridad en uno mismo.

METODOLOGIA: La metodología de esta actividad tendrá un carácter activo, participativo, motivador, donde todos los/as alumnos/as deberán verse implicado en el desarrollo de la actividad.

TEMPORALIZACIÓN: El tiempo determinado para esta actividad será el de 45min.

EVALUACIÓN: La evaluación de esta dinámica se realizara mediante la observación, comprobando que todos los alumnos participan y cooperan para que el juego siga el curso establecido.

---

<sup>3</sup> Tarantino, V (2011) Juegos y Dinámicas para los primeros días de clase. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://laclasedeele.blogspot.com.es/2011/07/juegos-y-dinamicas-para-los-primeros.html>

- **MIS NOTICIAS**

DESCRIPCIÓN: El alumnado deberá anotar en una hoja dos noticias de sus vidas que para ellos hayan sido sumamente importantes y felices. Una vez anotadas deberán sentarse en círculo y empezando por el profesor, comentar cada uno sus noticias. En cada una de las aportaciones los demás compañeros podrán realizar preguntas al respecto.

OBJETIVOS: Consiste en conocernos, fomentar la comprensión, crear lazos entre los alumnos, fortalecer la autoestima.

METODOLOGIA: La metodología de esta actividad tendrá un carácter activo, participativo, motivador, donde todos los/as alumnos/as deberán verse implicados en el desarrollo de la actividad.

TEMPORALIZACIÓN: El tiempo determinado para esta actividad será el de 45min – 1 hora.

EVALUACIÓN: La evaluación de esta dinámica se realizará mediante la observación, comprobando que todos los alumnos participan y cooperan para que el juego siga el curso establecido.

**4.3.1.2 ACTIVIDADES PARA DISTRIBUIR EN LAS SIGUIENTES SESIONES.<sup>4</sup>**

Las siguientes actividades a mostrar consistirán en actividades que deberán realizarse a lo largo de las diferentes sesiones del primer y segundo trimestre.

METODOLOGÍA: La metodología que se va a llevar a cabo en esta actividad tendrá un carácter participativo y activo puesto que se pretende que todo el alumnado se sienta con ganas de formar parte de las diferentes propuestas.

---

<sup>4</sup> Jiménez, C y Olson, G (2010) Taller: Expresión corporal. Escuela siempre abierta. Administración Federal de Servicios Educativos en el DF, México. Recuperado de: [https://www2.sep.df.gob.mx/proesa/archivos/talleres\\_secundarias/exprcorporal\\_2010\\_secun.pdf](https://www2.sep.df.gob.mx/proesa/archivos/talleres_secundarias/exprcorporal_2010_secun.pdf)

TEMPORALIZACIÓN: Cada una de las siguientes dinámicas propuestas cuenta con una temporalización de una aproximadamente 1 hora.

EVALUACIÓN: Debemos mencionar que la evaluación de todas estas actividades constará de una evaluación observaciones, donde el profesor debe de comprobar si todos los alumnos están participando de forma correcta, así como el interés que muestran es todo momentos.

OBJETIVOS: Los objetivos que se pretenden alcanzar mediante las actividades están fuertemente relacionados con los establecidos en este mismo proyecto. Es decir, que lo que se pretende es mejorar la comunicación, fomentar el trabajo en grupo, favorecer el autoconocimiento, promover la autonomía y la autoestima, así como favorecer a las diferentes inteligencias múltiples.

- **ACTIVIDAD: PONLE RITMO**

DESCRIPCIÓN: Todos los alumnos se sientan formando un círculo. La actividad comienza cuando el profesor pone alguna canción y comienza a hacer ritmo con el cuerpo, mediante la percusión corporal, pidiendo a todo el alumnado que imitan cada movimiento. En el transcurso de dicha actividad el profesor invitará a algunos alumnos a ser los encargados de dirigir dichos movimientos.

- **ACTIVIDAD: MI MIMICA**

DESCRIPCIÓN: Para la realización de esta actividad todo el alumnado deberá estar colocado en un círculo. Seguidamente un alumno/a, dirá su nombre a la vez que realiza un movimiento, el alumno/a de su lado derecho tendrá que decir el nombre del anterior junto con el movimiento elegido y luego su nombre y un movimiento nuevo y así sucesivamente hasta que se termine el círculo.

- **ACTIVIDAD: BAILA HATA PARAR**

DESCRIPCIÓN: Esta actividad consistirá en que todos los alumnos/as se mantendrán dispersos por todo el aula y el profesor pondrá una música alegre y dinámica. Los alumnos/as deberán moverse como les apetezca, hasta que el profesor

detenga la música, cuando esta ocurra todos deberán permanecer inmóviles, y el que se mueva queda eliminado. Así hasta que solo quede un ganador.

- **ACTIVIDAD: QUE COPION EL ESPEJITO**

DESCRIPCIÓN: Los alumnos se colocarán en parejas (se les pedirá que se junten con compañeros con los que no tengan mucha relación). Las parejas se pondrán de pie, unos frente al otro. El profesor pondrá música y uno de ellos (el cual se denominará líder, ya que es el que creara los movimientos) se moverá y el otro tendrá que imitar todos y cada uno de los gestos. Esta actividad se repetirá cambiando los roles entre la pareja y cambiando de compañeros.

- **ACTIVIDAD: ¿QUE ES?**

DESCRIPCIÓN: En esta actividad los alumnos/as se colocarán en parejas. Uno de ellos buscará un objeto sin que el otro sepa cuál es. Este objeto lo tendrá que pasar por la piel (brazos y manos) de su compañero para que este adivine de qué objeto se trata. Cuando el compañero adivine cual es el objeto podrá abrir los ojos y se cambiarán los roles. Así sucesivamente hasta que el profesor lo determine.

- **ACTIVIDAD: FRASEANDO**

DESCRIPCIÓN: Se dividirá a todos los alumnos en grupos de 4 ó 5 personas y se les dará una serie de palabras, que tendrán que formar con sus propios cuerpos de todos los integrantes. Las palabras que se les ha ofrecido a cada grupo corresponden a una frase que luego tendrán que montar, representando cada letra y sacándoles fotos para luego hacer un collage con el resultado de dicha .

- **ACTIVIDAD: LA MAQUINARIA**

DESCRIPCIÓN: Los alumnos se organizaran en grupos de 5 personas. Estos tendrán que ponerse de acuerdo para representar mediante movimientos una maquina o maquinaria del tipo que quieran, ya sea un reloj, un tren, etc. Para ponerse de acuerdo los alumnos tendrán un tiempo establecido de 10 minutos aproximadamente. Luego tendrán que representarlo ante los demás compañeros. A la

hora de estar presentándolo si algunos de los compañeros que están de público quiere incorporarse a la dinámica con algún gesto o idea puede hacerlo.

- **ACTIVIDAD: INVIRTIENDO NUESTRO REFLEJO**

DESCRIPCIÓN: Se distribuyen en grupos de cuatro personas, uno de ellos/as será el líder que tendrá que realizar movimientos, al principio tendrá que realizar los mismos movimientos, pero cuando lleven alrededor de 2 minutos, los que hacen de reflejos tendrán que hacer el movimiento opuesto, es decir, si el líder levanta la mano derecha, los reflejos deberán bajar la manos derecha. El roll cambiará entre los integrantes del grupo cuando el profesor lo vea oportuno.

- **ACTIVIDAD: LA PEQUEÑA GRAN ORQUESTA**

DESCRIPCIÓN: Los alumnos/as se sentarán formando un semicírculo y el profesor se quedará de pie delante de ellos para ser el director de la "orquesta". Les comunicará a los/as alumnos/as que van a escuchar e interpretar diferentes canciones (a preferir una elegidas por el alumnado) y tendrán que interpretarla son sonidos corporales a medida que el profesor les va indicando. El grupo que se encuentre en la derecha realizará los sonidos con palmadas y el grupo de la izquierda con chasquido de dedos. El profesor encenderá la música e indicará a los alumnos cuando realizar su sonido. A medida que va transcurriendo las canciones se irán añadiendo más sonidos corporales.

- **ACTIVIDAD:**

DESCRIPCIÓN: El profesor dividirá a los/as alumnos/as de la clase en cinco grupos iguales, y a cada uno de ellos les ofrecerá una hora concreta del día, en la cual cada grupo tendrá que organizarse y representar con mímicas que es lo que hacen en esa hora. Las horas establecidas serán las 7 de la mañana, 12 del mediodía , 2 de la tarde, 6 de la tarde y 10 dela noche. Se les dará aproximadamente 10 min para que puedan organizarse e idear qué y cómo representar dicha actividad. Seguidamente los

grupos se pondrán en orden según las horas que se les han marcado y mostrarán su representación, formando lo que sería un día normal para todos.

#### **4.3.2. ACTIVIDAD PARA EL TERCER CUATRIMESTRE:**

##### **ES LA HORA DE ACTUAR**

**DESCRIPCIÓN:** La actividad que se llevará a cabo a lo largo del tercer cuatrimestre será la de crear una actuación que se representará al final del mismo. Dicha actuación será creada por los/as alumnos/as, es decir, el profesor pasará a un papel secundario, donde ejercerá como mediador, observador, motivador, acompañando en todo momento el proceso de creación. Pues los alumnos serán los que decidirán qué y cómo hacer lo que quieren expresar.

Es importante destacar que se les dará total libertad para que puedan expresarse, ya sea por una obra teatral, un baile, cantando, o el conjunto de todas ellas.

Al finalizar la actuación que se ha preparado se reunirán todos los alumnos/as con el profesor en un aula y expresarán que es lo que han sentido y si creen que han alcanzado sus expectativas.

**OBJETIVOS:** Con esta actividad se intentará fomentar el trabajo en grupo, la autonomía, la autoestima, la automotivación, la tolerancia con los compañeros, la capacidad de expresión, la comunicación, la creatividad, la responsabilidad, y la coordinación entre los compañeros.

**METODOLOGÍA:** La metodología de esta actividad tendrá un carácter activo, participativo, motivador, donde todos los/as alumnos/as deberán verse implicados en el desarrollo y muestra de dicha actuación, ya sea actuando o simplemente ayudando en la organización.

**TEMPORALIZACIÓN:** El primer mes se utilizará para establecer que es lo que quieren hacer, cómo lo quieren hacer, cuál es el material que les hará falta, cuál será el

proceso de ensayo y todos los requisitos necesarios para las próximas semanas se aprovechen lo máximo posible y llegar el día de la actuación seguros de lo que van a exponer al público.

Los dos meses restantes se utilizarán para ensayar todo lo que se ha planteado anteriormente, siempre dejando un margen para cualquier cambio que pueda surgir, ya sea de guion, de personal, de material, de actuación etc.

**EVALUACIÓN:** La evaluación de esta actividad tendrá un aspecto observacional, puesto que se evaluará al alumno según la participación, interés e implicación que manifieste tanto en el proceso de creación, como en el momento de la muestra. Se tendrá en cuenta si el alumnado ha sido capaz de trabajar en grupo, ha sido tolerante con los demás y capaz de responsabilizarse de un trabajo continuo.

#### **4.4 TEMPORALIZACIÓN**

En cuanto a la implementación del proyecto, se debe mencionar que dicha investigación se ha basado en la aparición de la asignatura de expresión corporal dentro del horario académico de los alumnos que se encuentran en la etapa de la secundaria obligatoria, por lo que se reclama un espacio de al menos dos horas continuas, un día a la semana, para poder desarrollar diferentes actividades relacionadas con dicha temática.

Del mismo modo, esta asignatura no tendrá discriminación de edad dentro de dicha etapa puesto que se establecerá para todos los cursos e itinerarios que se encuentren dentro de la educación secundaria obligatoria. Así como, tampoco se apreciara ningún tipo de discriminación entre los alumnos, ni por condiciones físicas, ni psíquicas, puesto que toda actividad se intentará adaptar a las condiciones y características que cada individuo pueda presentar, integrando a todos y cada uno de los componentes del mismo grupo.

El motivo por el cual se debe de establecer dos horas continuas es para tener tiempo de desarrollar diferentes actividades donde la persona pueda ir interiorizando lo que va practicando y lo que está haciendo. Así como debemos de mencionar que

siempre se tiene que dar un tiempo previo para ir rompiendo con la timidez, por lo que en el caso de que solo exista una hora no dará tiempo de que dichas intenciones den el fruto intencionado.

#### **4.5 EVALUACIÓN**

En esta asignatura se llevará a cabo una evaluación cualitativa y observacional, es decir, no existirá una evaluación mediante pruebas escritas que evidencien los conocimientos que el alumnado ha adquirido, puesto que no se les ofrecerá materiales teóricos en los cuales tendrán que estudiar y aprenderse. Aunque, para poder conocer el transcurso de dicha materia se llevaran a cabo diferentes procesos evaluativos.

1. al finalizar cada sesión se les hará unas breves preguntas, de forma oral, a los alumnos para que el que quiera, exprese que es lo que opina sobre el transcurso de las actividades realizadas ese mismo día y así poder tener conocimientos de como continuar las siguientes sesiones

Las preguntas con las que se finalizará cada sesión son:

- ¿Qué les ha parecido las actividades de este día?
- ¿Qué creen que han aprendido?
- ¿Qué cambiarían?

2. Del mismo modo, se realizará una evaluación observacional, donde se contemplará la relación del alumno con la participación o el interés que el alumnado muestre frente a la asignatura, puesto que no se intenta evaluar habilidades teatrales si no el desarrollo personal de cada uno de ellos, ya que somos conscientes de que no todos tienen las mismas destrezas o capacidades que les permita desarrollar las técnicas al mismo nivel.

3. Así como, se pasará, tanto al principio del año académico y a final de cada cuatrimestre, una ficha con diferentes actividades, para poder apreciar si los alumnos van camino de lograr los objetivos. Y tener, a su vez, una idea previa de cómo deben de avanzar en el siguiente cuatrimestre o curso, puesto que este proyecto se caracteriza por su flexibilidad a la hora de tener que adaptarse a las necesidades que el

alumnado pueda presentar. Asimismo, mediante este método evaluativo, también se podrá apreciar lo que esta asignatura está provocando en la sociedad a la hora de introducirla en el Sistema Educativo. (ANEXO 2)

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

Bauçà M. (2015) *La acción en el método de las acciones físicas de Constantín Stanislavski desde la perspectiva de las neurociencias*. (Trabajo de fin de Máster) Universidad Internacional de la Rioja, Logroño, España. Recuperado de: <http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3507/BAUZA%20AMENGU%20AL%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bázquez, A (2014) *Herramienta de Coaching Nº4: La rueda de la vida* [Mensaje en un blog] Recuperado de: <http://www.abcoach.es/herramienta-de-coaching-no4-la-rueda-de-la-vida/>

Correa, J. C. (2014). *Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas*. (Tesis de pregrado) Universidad Nacional de La Plata, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1222/te.1222.pdf>

Díaz, E. (2010). ¿Políticas sociales de dependencia o de promoción de la autonomía? *Zerbitzuan*, (48), 09. Recuperado de: [file:///D:/Downloads/Dialnet-PoliticasySocialesDeDependenciaODEPromocionDeLaAuto-3419672%20\(2\).pdf](file:///D:/Downloads/Dialnet-PoliticasySocialesDeDependenciaODEPromocionDeLaAuto-3419672%20(2).pdf)

Equipo del Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia (2012). *Arte para la inclusión y la transformación social (4)*. 3s\_innovación. Recuperado de [file:///D:/Desktop/TFG/1363\\_CAST-innovacion04.pdf](file:///D:/Desktop/TFG/1363_CAST-innovacion04.pdf)

Félez, J.A. (Productor) y Mañas, A. (Director). (2003). *Noviembre*. [Cinta cinematográfica]. España: Tesela P.C

García, D. Á., Pérez, L. Á., Pérez, J. C. N., García, J. A. G. P., Castro, P. G., & Gutiérrez, A. B. B. (2007). La mejora de la convivencia desde los centros educativos a través de la educación en resolución de conflictos. *Aula abierta*, 35(1,2), 3-8.

Recuperado de: file:///D:/Downloads/Dialnet-

LaMejoraDeLaConvivenciaDesdeLosCentrosEducativosAT-2780868%20(2).pdf

González, S., y Lagos, V. (Noviembre del 2011) Danza integradora, una cátedra para la inclusión social, la diversidad y la integración comunitaria en Artes del movimiento del Instituto Universitario Nacional del Arte. *Integración, extensión, docencia e investigación para la inclusión y cohesión social*. XI Congreso Iberoamericano de Extensión Universitaria. Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe, Argentina Recuperado de: <http://www.unl.edu.ar/iberoextension/dvd/archivos/ponencias/mesa3/danza-integradora-una-catedr.pdf>

González-Torres, M.(2006) La motivación y el autoconocimiento como dimensiones centrales para el desarrollo de la conducta autodeterminada en las personas con discapacidad. *Podemos hacer oír su voz. Claves para promover la conducta autodeterminada*, 127-157. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Gonzalez\\_Torres\\_Maria\\_Carmen/publication/311196584\\_Cap\\_5\\_LA\\_MOTIVACION\\_Y\\_EL\\_AUTOCONOCIMIENTO\\_COMO\\_DIMENSIONES\\_CENTRALES\\_PARA\\_EL\\_DESARROLLO\\_DE\\_LA\\_CONDUCTA\\_AUTODETERMINADA\\_EN\\_LAS\\_PERSONAS\\_CON\\_DISCAPACIDAD\\_M\\_Carmen\\_Gonzalez-Torres/links/583eef4008aeda69680a18ca.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gonzalez_Torres_Maria_Carmen/publication/311196584_Cap_5_LA_MOTIVACION_Y_EL_AUTOCONOCIMIENTO_COMO_DIMENSIONES_CENTRALES_PARA_EL_DESARROLLO_DE_LA_CONDUCTA_AUTODETERMINADA_EN_LAS_PERSONAS_CON_DISCAPACIDAD_M_Carmen_Gonzalez-Torres/links/583eef4008aeda69680a18ca.pdf)

Jiméne, C y Olson, G (2010) Taller: Expresión corporal. *Escuela siempre abierta*. Administración Federal de Servicios Educativos en el DF, México. *Recuperado de:* [https://www2.sepdf.gob.mx/proesa/archivos/talleres\\_secundarias/exprcorporal\\_2010\\_secun.pdf](https://www2.sepdf.gob.mx/proesa/archivos/talleres_secundarias/exprcorporal_2010_secun.pdf)

MAfla, A.C. (2008). Adolescencia: cambios bio-psicosociales y salud oral. *Colombia Médica*. 39(1), 41-57. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4747/1/Adolescence.pdf>

Prieto, M. V. (2014). *Inteligencias múltiples*. (Trabajo final de Licenciatura). Universidad de Fasta, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/733>

Sánchez, J.(2009). Investigación y experiencia. Metodologías de la investigación creativa en artes escénicas. Dossier «Scanner». (35), 327-335.

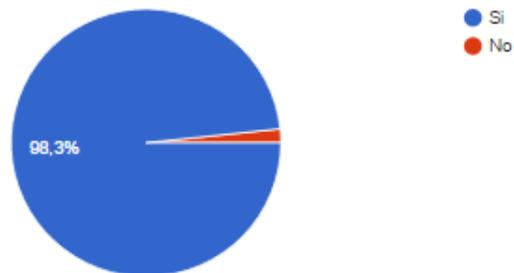
Tarantino, V (2011) *Juegos y Dinámicas para los primeros días de clase*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://laclasedeele.blogspot.com.es/2011/07/juegos-y-dinamicas-para-los-primeros.html>

## 6. ANEXO

### 6.1 RESULTADOS DEL CUESTIONARIO

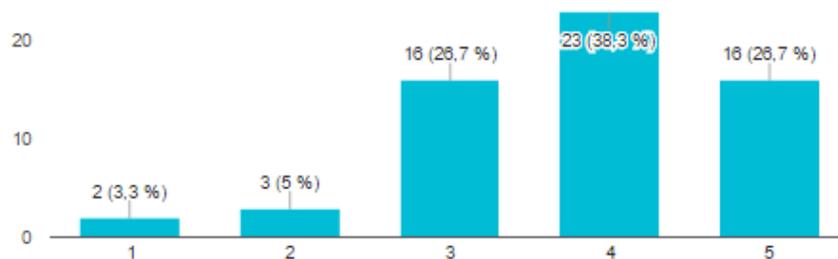
¿Considera importante que las personas conozcan cuales son sus capacidades, condiciones, habilidades, debilidades etc.?

(60 respuestas)



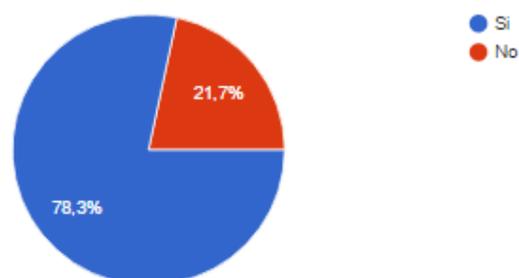
¿Cree que esto se puede conseguir realizando actividades relacionadas con la Expresión Corporal? ¿En que medida?

(60 respuestas)



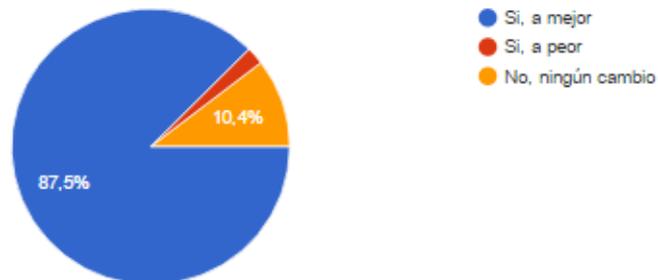
¿Haz realizado alguna vez alguna actividad relacionada con la Expresión Corporal o el arte?

(60 respuestas)



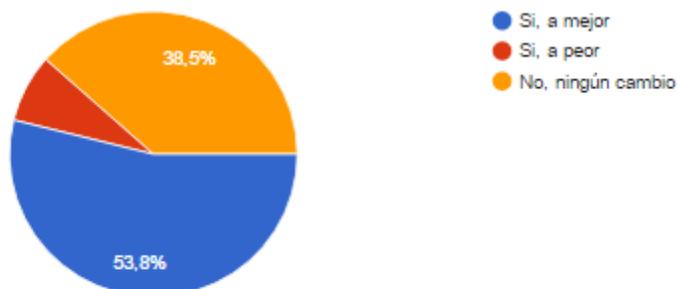
Si la respuesta es afirmativa, ¿Consideras que dicha experiencia ha provocado algún cambio a nivel personal en usted?

(48 respuestas)



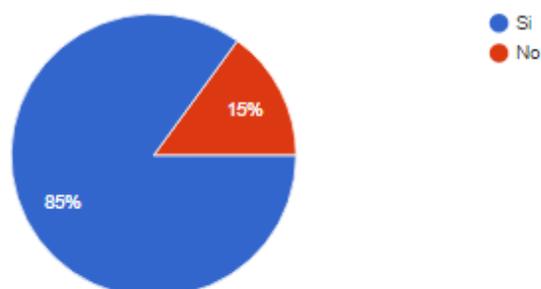
Si la respuesta es negativa, ¿Crees que si hubiese realizado alguna actividad de este tipo hubiese influido de alguna forma en tu personalidad?

(26 respuestas)

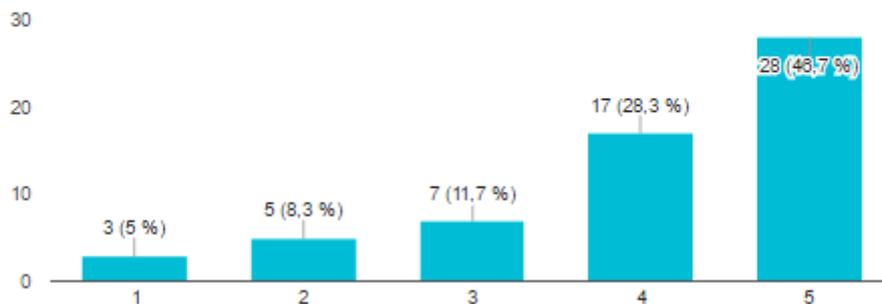


¿Cree que le Expresión Corporal o teatro puede ayudar a las personas a ver la importancia que tiene el saber relacionarse con el resto de la sociedad?

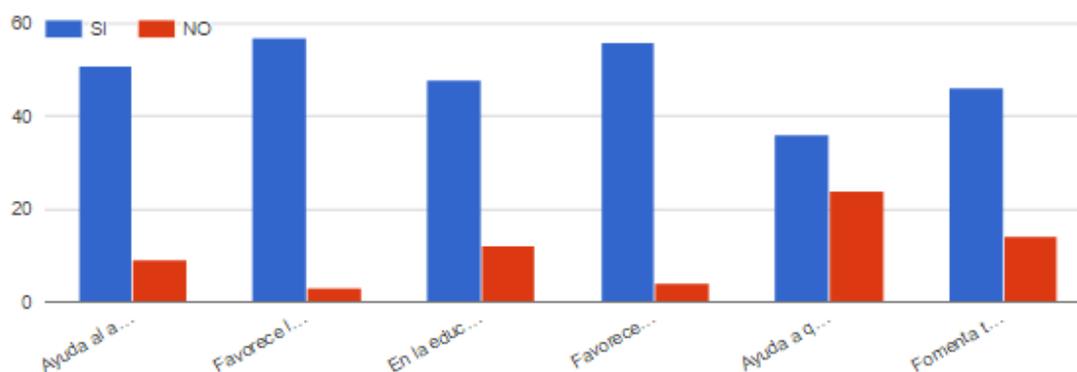
(60 respuestas)



¿En que medida? (60 respuestas)

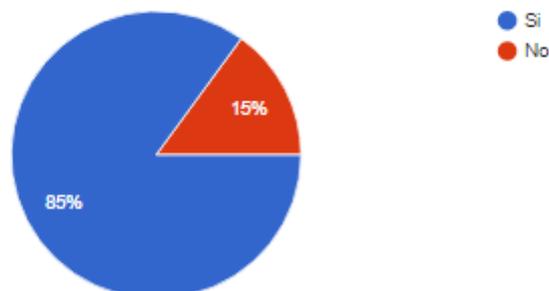


A continuación se plasmaran diferente competencias personales. Indique si considera que gracias a la Expresión Corporal se puede favorecer su desarrollo o no.

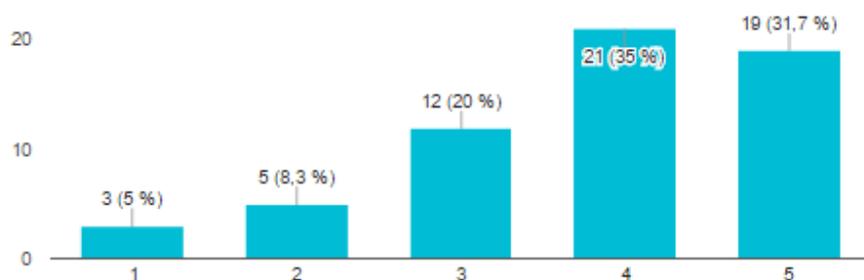


¿Consideras que las actividades de Expresión Corporal o teatro ayuda al desarrollo intelectual de las personas?

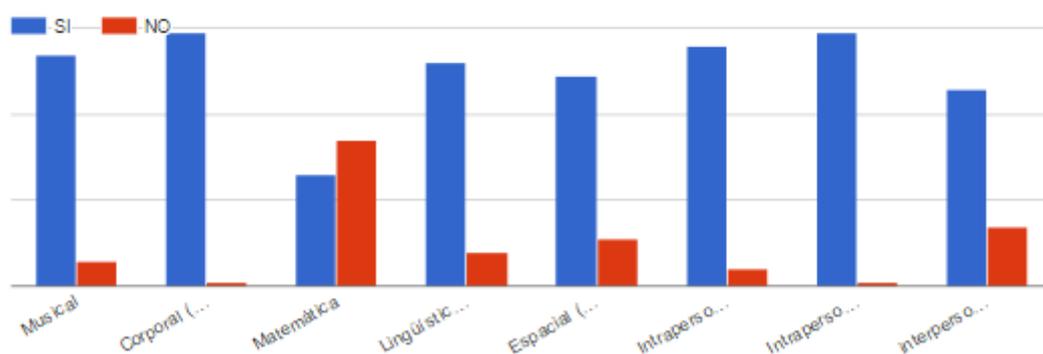
(60 respuestas)



### ¿En que medida? (60 respuestas)

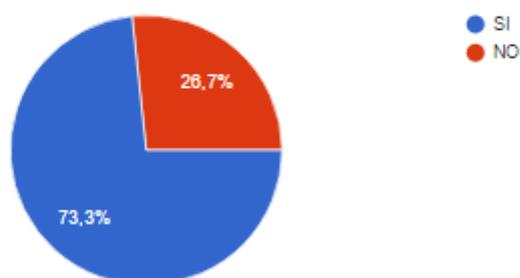


A continuación le vamos a mostrar los diferentes tipos de inteligencias que existen, según Gardner. Indique si cree que dicha práctica puede ayudar o no al desarrollo de cada una de ellas.



### ¿Considera que es importante incluir la asignatura de Expresión Corporal en la Educación Secundaria Obligatoria?

(60 respuestas)



## ¿Por que? (60 respuestas)

Nos ayuda en el desarrollo y es bueno para la mente y la comunicación con los demás..

Nos ayuda en el desarrollo y es bueno para la mente y la comunicación con los demás..

Lo veo una asignatura importante para que los jóvenes puedan relacionarse mejor y perder la vergüenza.

Porque mucha gente es tímida o tiene problemas para mantener relaciones sociales y con esta asignatura no tendría otra cosa que hacerlo.

Hay otro tipo de asignaturas que no se imparten y que son de mayor importancia

Nos puede servir de mucha ayuda a la hora de realizar exposiciones, exámenes orales, etc.

ayudaría a mucha gente a relacionarse

Ayuda al desarrollo y a manejar partes de ti

Porque ayudaría a todo lo anterior dicho

Considero que debería de añadirse como una posible actividad o optativa pero no como una asignatura obligatoria

Porque no

Porque ayudaría a que las clases fuesen más amenas y se centraría en las necesidades individuales y personales de los alumnos

es más adecuado hacerlo en primaria. La expresión corporal como asignatura no, pero trabajarla en clases de tutoría o en la propia clase de Educación física en Secundaria estaría bien

Porque no me parece una asignatura necesaria en el sentido de que hay gente que no necesita o no les gustaría practicarla.

Por muchos motivos anteriormente citados. Pero como motivo principal, el conocerse a uno mismo, sus propias habilidades. Ayuda a perder la vergüenza, expresarse y sociabilizarse mejor.

Porque es una buena manera de aprender y mejorar el como comunicarnos y a conocerse a uno mismo.

Debería ser una opción a disposición de los alumnos. No veo una necesidad de imponerla como asignatura obligatoria

porque creo que ayuda a la gestión y resolución de conflictos personales y sociales

Por que ayuda mucho al desarrollo personas con el entorno en el que vas a terminar trabajando

Porque ayuda muchísimo a la hora de exponer trabajos, a la gente que no sabe relacionarse bien, es una manera de abrirse a los demás. Y sobre todo, y más importante, te da mucha seguridad al actuar ante cualquier situación

No es básico para el aprendizaje

Porq enriquece el alma q es la base del ser humano

Me parece interesante

Porque la comunicación es fundamental para relacionarnos con los demás independientemente del método que se utilice para ello (verbal o no verbal).

Porque al fin y al cabo a los que estamos estudiando en la ESO se nos suele hacer un tostón tener que estar haciendo actividades de "Expresión Corporal" y préstamos menos atención que a otras actividades.

Son evidentes sus beneficios en muchísimos ámbitos como los que se exponen anteriormente en esta encuesta.

Porque mejoraría la vida a personas con problemas en este tipo de problemas.

El alumno podrá vencer la timidez manifestándose de una forma más divertida y abierta y ganando más confianza sobre si mismo,esto hará que él se sienta mejor sobre si mismo y los demás noten un gran cambio en la persona

Ayuda al desarrollo de la propia persona. Puede evitar conflictos entre el alumnado y su propio entorno.

Considero que existen otro tipo de materias o contenidos que pueden favorecer en mayor medida las habilidades y competencias mencionadas como puede ser la educación emocional. No obstante, me parece interesante para incluir de forma transversal a alguna de las asignaturas que se imparten en secundaria.

Es importante que desarrollen este tipo de habilidades porque controlando la expresión corporal e identificando las emociones que puedan sentir en cada momento, les ayudará a conocerse a sí mismos y a saber relacionarse con los demás y con su entorno

Para favorecer el desarrollo integral

Porque no todos los alumnos de ESO, son tan receptivos a este tipo de actividades

Porque determina mejor en tu personalidad

Porque a los chicos de hoy en día que se han vuelto demasiado superficiales les ayudaría a saber que es lo que están sintiendo en cada momento sin tener miedo de ello

Podría ser una asignatura dinámica y diferente.

Porque ayudaría a tener un autorstima alto y todo lo que conlleva por estar comodo con uno mismo

Le podría ayudar a algunas personas que lo necesiten en su relación con los demás.

porque así podríamos conocer mas a la personalidad de la gente que nos rodea habitualmente.

Ayuda a las relaciones sociales

Opino que la ética es algo que es más importante. Mucho más que la religión y veo mucho más necesario el enseñar o ayudar a los alumnos a saber respetar y valorar al resto de la sociedad para poder dar a conocer este tipo de actividades. De nada sirve que un chico que ni valora nada ni hace por trabajar para obtener algún tipo de resultado este participando en algo que nunca entenderá ni valorará esta actividad.

Porque ayuda a conocerte a ti mismo, si eres una persona tímida también favorece el contacto con otras personas de una manera mas segura. Te ayuda a conocer tu espacio, y sobrete ayuda a tomar decisiones en la vida.

Ayuda al conocimiento artísticomusical y relación social

Están en una edad en la que les cuesta expresarse con facilidad, les ayuda a perder la timidez y a relacionarse mejor

Porque esta etapa educativa recoge un perfil del alumnado que se encuentra en una constante de cambios tanto emocionales, sentimentales, desarrollo de capacidades cognitivas y físicas que se abordarian y dedarrollarian en un mayor grado, ademas de suponer una oportunidad para conocerse mejor y asi poder afrontar las diversidades sociales y academicas con mayor éxito. Supone un enriquecimiento en todos los sentidos. Aplicable ademas a los alumnos con NEAE

Porque sientes más confianza en ti mismo, aprendes a relacionarte mejor..

Porque te da seguridad en la vida, que es como un obra de teatro

No me parece una asignatura necesaria

Pienso que es una materia para impartir en Bachillerato

Considero que se le debe dar más importancia a otras asignaturas que no se imparten y son todavía mas necesarias, sin quitarle importancia a la expresión corporal, creo que sería mejor impartirla en ensañanzas post-obligatorias.

Sólo puede aportar beneficios. Saber cómo comunicar un mensaje es básico para entablar relaciones con los demás, tanto profesionales como personales.

Porque es una buena forma de que los jóvenes a relacionen de distinta manera y aprendan cosas mirandolas desde otra perspectiva.

Porque ayuda a mejorar en aspectos de la vida cotidiana.

Considero que es una manera de fomentar el desarrollo y crecimiento personal de cada individuo, además de ayudar de manera considerable tanto a la autoestima, como a la seguridad personal y grupal. En definitiva, una enseñanza completa de la existencia, las relaciones, el afecto, el trabajo, el compromiso, etc.

Creo que ayudaría, y en mucho, al desarrollo tanto laboral como personal.

Porque es bueno tener Expresión Corporal desde pequeños, para cuando llegues hacer trabajos en la universidad o cuando salgamos a el mundo laboral demos buena imagen y saber estar.

Por el mínimo echo de que la siguiente generación se analizaría una a otra y habría una desconfianza en lo que es el ser humano .

Lo dejaría como asta ahora con lenguaje de signos musica etc...

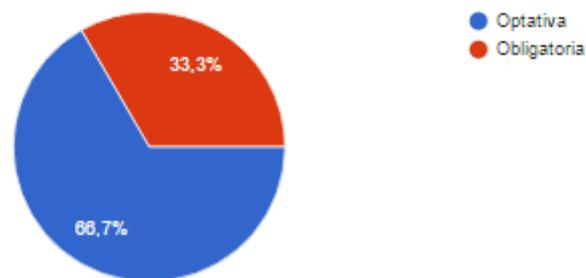
Ayudaría a los alumnos a comprenderse mejor y a relacionarse con la sociedad de mejor manera

F

Para ayudar a expresar mejor

¿En el caso de que se incorpore en la educación, crees que dicha asignatura debe de ser optativa u obligatoria?

(60 respuestas)



## 6.2. FICHAS DE LA EVALUACIÓN CUATRIMESTRAL

### FICHA 1: ORDENEN MI VIDA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- A. A continuación se le mostrará una serie de valores que el alumnado tendrá que clasificar, de forma individual, según el orden que cree que para él/ella es más o menos importante (1 = Más importante, 15 = menos importante). Solamente la casilla individual.

VALOR	MI Nº DE ORDEN (INDIVIDUAL)	EL Nº DE ORDEN DEL GRUPO
Ser bueno en el deporte		
Sentirme útil		
Tener muchos amigos		
Disfrutar al máximo		
Sentirme querido		
No pecar		
Tener hijos		
Casarme		
Sacar buenas notas		
Estar a gusto con mi cuerpo		
Conseguir un trabajo que me guste		
Que no me falte el dinero		
Tener una buena relación sexual		
Tener buena salud		
Llevarme bien con mis padres		

- B. Una vez realizada la parte individual se consensuará ante el resto de los compañeros el orden de prioridad, para poder apreciar cuales con los puntos de coincidencia y los de diferencia. Se rellenará la casilla grupal entre todos.
- C. A continuación se reflexionará sobre los resultados obtenidos, así como, ver si los alumnos consideran que su comportamiento en la actualidad es compatible con lo que consideran relevante, y/o les puede ayudar a alcanzar sus propios objetivos.

#### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

Mediante esta actividad se pretende reforzar la autoestima de los alumnos y contribuir a la mejora de las relaciones entre compañeros y por tanto el ambiente en el aula. Así como conocer diferentes aspectos que se deben de potenciar en el transcurso de la asignatura de Expresión Corporal.

#### METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD:

Se empleará una metodología participativa y activa, donde todos los alumnos tomaran parte de la actividad además será una enseñanza por descubrimiento en la que los propios alumnos irán desarrollando una serie de capacidades tales como la autonomía, la capacidad de razonamiento y reflexión etc.

## FICHA 2: LA RUEDA DE LA VIDA<sup>5</sup>

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

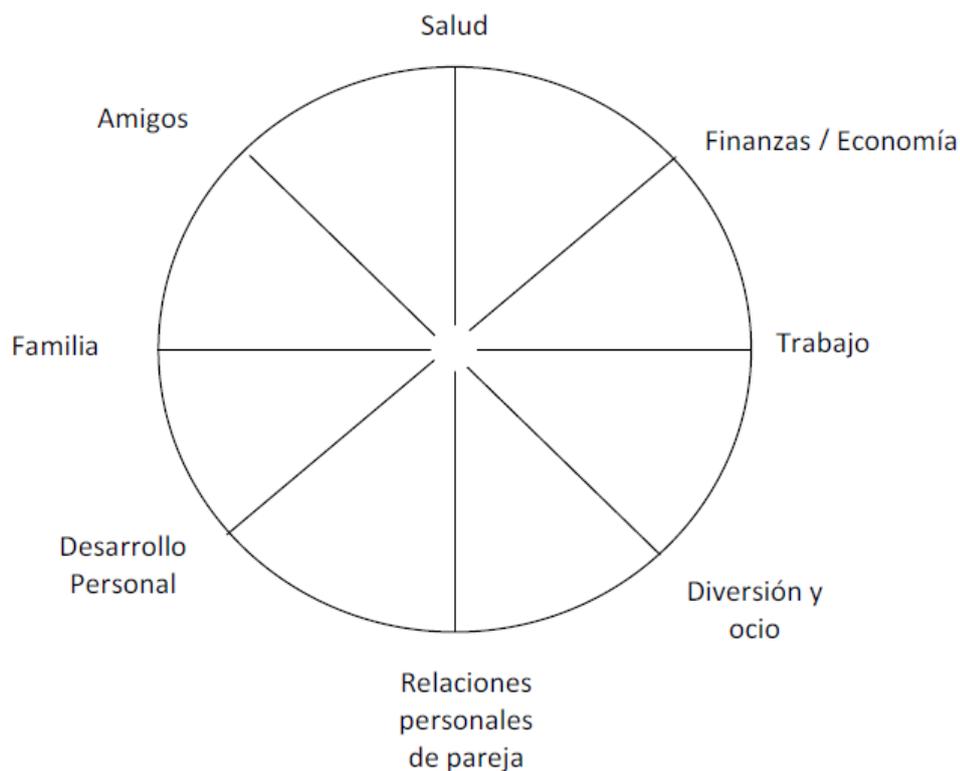
- A. Presentamos la rueda de la vida a los/as alumnos/as y pedimos que puntúe (marcando con una cruz) del 1 al 10 lo satisfechos que se encuentren en cada una de las diferentes áreas que se encuentran planteadas (lo contento o bien que se siente; nunca la excelencia).
- B. Una vez hayan realizado la valoración todas las áreas, los alumnos tendrán que unir los distintos puntos hasta completar un círculo o lo más parecido a ellos. Normalmente las áreas tendrán diferentes puntuaciones por lo que el círculo no quedará perfecto.
- C. Con el dibujo delante le preguntamos a los/as alumnos/as: Si esto fuera una rueda de verdad ¿Se las pondrían a sus coches?, ¿Creen que con esta rueda podrían ir del instituto a casa? Normalmente la mayoría responderá que no, por lo que será el momento de decirles que ese es el dibujo de sus vidas y tenemos que mejorarla.
- D. A continuación se les dirá que reflexionen que es lo que pueden hacer ellos, para poder cambiar esa situación. Dicha reflexión deberán de anotarla en la parte trasera de la ficha
- E. Se les invitará a realizar un debate sobre lo que han apreciado (no necesariamente comentar sus ruedas de la vida), si no a expresar tanto lo que han sentido, han apreciado o crean importante de dicha actividad.

-Cuando esta ficha se pase a finales de cada cuatrimestre, después de haberlas realizado de nuevo se les entregará la rueda que habían realizado en el comienzo del curso para poder apreciar si existe alguna diferencia

---

Bázquez, A (2014) Herramienta de Coaching Nº4: La rueda de la vida [Mensaje en un blog]

Recuperado de: <http://www.abcoach.es/herramienta-de-coaching-no4-la-rueda-de-la-vida/>



#### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

Mediante esta actividad se pretende hacer reflexionar al alumnado sobre varios aspectos de sus vidas y reforzar su autoestima haciendo vean en ellos mismos aquellos aspectos que pueden mejorar para intentar conseguir que la rueda sea lo más redonda posible. Del mismo esta actividad nos hace averiguar aspectos personales de cada uno de los/as alumnos/as y saber cómo debemos de comenzar a trabajar dependiendo de las necesidades que nos muestren

#### METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD:

Se pretende que la metodología tenga un carácter participativo y activo donde el alumnado deberá de mostrar sus capacidades de reflexión, razonamiento, y sobre todo la autonomía.

Se debe de destacar que esta actividad servirá, con mucha importancia, para poder apreciar el cambio interno que están siendo provocados en ellos con el transcurso de los trimestres.

### **FICHA 3: QUE ESPERAMOS DE LA ASIGNATURA**

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** Esta actividad consistirá en pasarles una ficha a los/as alumnos/as con un serie de preguntas que nos ayudaran a conocer cuál es la idea previa que tienen sobre el desarrollo de esta asignatura, así como ver que es lo que esperan aprender o conocer dentro de la misma, que aspectos les gustaría trabajar, si creen que pueden servir de algo. Del mismo modo a finalizar cada cuatrimestre se les volverá a pasar con las mismas preguntas pero enfocadas a como se han sentido durante el desarrollo, cuales son los aspectos positivos y negativos así como apreciar de forma más interiorizada e individual si creen que han visto cambios en ellos mismos.

#### **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:**

Con esta actividad se pretende conocer cuál es la visión previa que los alumnos tienen ante la asignatura que van a cursar y que es lo que esperan de ella. Así como también conocer los cambios que han podido influir en sus vidas.

Del mismo modo se fomentara la capacidad de razonamiento, reflexión y autoestima.

#### **METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD:**

La metodología que se utilizara en esta actividad será participativa y activa. Se trabajara de forma individual para que cada alumno/a plasme lo que crea necesario sobre la asignatura, de forma sincera para poder hacer que las actividades a realizar se adecue lo máximo posible a sus características y/o capacidades.

FICHA DE PRINCIPIO DE CURSO

NOMBRE:.....

¿Qué es lo que esperas de esta asignatura?

¿Qué tipo de actividades esperas encontrarte?

¿Crees que esta asignatura podrá cambiar algún aspecto de tu personalidad? En caso afirmativo expón cuales.

¿Crees que el desarrollo de esta materia te ayudará a conocerte a ti mismo de una mejor forma?

¿Consideras que esta asignatura te puede ayudar a afrontar las distintas materias?

FICHA DE FINAL DE CADA TRIMESTRE

NOMBRE:.....

¿Se han cumplido tus expectativas en el desarrollo de la asignatura?

¿Cambiarías o añadirías alguna actividad?

¿Crees que esta asignatura ha cambiado algún aspecto de tu personalidad? En caso afirmativo expón cuales.

¿Crees que el desarrollo de esta materia te ha ayudado a conocerte a ti mismo de mejor forma?

¿Consideras que esta asignatura te ha ayudado a afrontar las distintas materias?