



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Evolución del Conocimiento personal a través del desarrollo de la Capacidad expresivo-corporal

Alumno: M^a de la Cabeza Lloris Peña

Tutor: D^a Milagros Arteaga Checa

**Dpto: Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal**

Julio, 2015

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Objetivos.....	6
4. Justificación.....	6
5. La capacidad expresiva. Su importancia en la educación.....	7
5.1. Capacidad expresivo-corporal.....	8
5.2. Desarrollar la Capacidad Expresiva en el ámbito educativo: Expresión Corporal.....	9
5.3. Visión actual e influencia de la Inteligencia Emocional en el desarrollo de la Capacidad expresiva.....	11
6. Aspectos destacables del sistema educativo actual relacionado con el desarrollo de la capacidad expresiva.....	15
6.1. Evolución en los sistemas educativos.....	16
6.2. Implicación de la Expresión Corporal en la LOMCE.....	18
6.2.1. Competencias Clave.....	19
6.2.2. Áreas.....	20
6.2.3. Bloques de contenidos.....	21
6.2.4. Metodología.....	22
6.2.5. Evaluación.....	22
7. Elementos a considerar en el desarrollo de la Capacidad Expresivo- corporal	23
7.1. Expresividad. Un camino hacia la persona.....	25
7.1.1. Toma de conciencia. Bases Físicas.....	26

7.1.1.1. La influencia de la mirada y el tacto.....	26
7.1.2. Vivencia emocional. Bases expresivas.....	29
7.1.2.1. El cuerpo. Importancia del gesto.....	30
7.1.2.2. El espacio.....	32
7.1.2.3. El tiempo.....	32
7.1.2.4. La energía	33
7.1.3. Consolidación de las habilidades expresivas.....	34
8. Conclusiones.....	35
9. Referencias bibliográficas.....	36

1. RESUMEN

Palabras clave: Expresión corporal, Inteligencia emocional, Conocimiento personal, desinhibición, lenguaje corporal.

Resumen: Con el presente Trabajo Fin de Grado se pretende observar la evolución que ha ido adquiriendo la expresión corporal a través de los diferentes sistemas educativos hasta llegar a su situación actual con la implantación de la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). Cómo ha ido introduciéndose cada vez más en los currículos del área de Educación física como un contenido que favorece el desarrollo de la creatividad y el desarrollo integral en el alumnado. Además, se quiere observar la implicación que tiene la Inteligencia Emocional para obtener un conocimiento personal del propio cuerpo, así como sus posibilidades para conseguir una expresión y una comunicación más eficaz, en la que el ser humano pueda exteriorizar sus emociones y sentimientos.

Ante esto, se hace necesario conocer los elementos que influyen en la expresión corporal como pueden ser el tacto, la mirada y los gestos, los cuales pueden modificar las respuestas expresivas según el entorno en el que nos encontremos.

Keywords: body language, emotional intelligence, personal knowledge, uninhibited, body language.

Abstract: The present Final Project is to observe the evolution that has acquired the physical expression through different educational systems to reach its current situation with the implementation of the Spanish Organic Law for the Improvement of Educational Quality (LOMCE). How it has been increasingly introduced in the curriculum area of Physical education as a content that promotes the development of creativity and overall development in students. Furthermore, we want to observe the implication of emotional intelligence for personal body awareness, and their ability to achieve a more efficient expression and communication, in which the human being can externalize their emotions and feelings.

Given this, it is necessary to know the elements that influence the body language such as the touch, the way of looking and gestures, which can modify the expressive responses by modifying the environment in which we find ourselves.

2. INTRODUCCIÓN

La Capacidad Expresiva ha experimentado notables cambios con el paso del tiempo. En los últimos años, este término ha adquirido gran relevancia dentro de los currículos de Educación física a través de su desarrollo mediante la Expresión Corporal, llegando incluso a consolidarse con la Ley Orgánica de Educación.

No cabe duda, que la expresión corporal es un concepto que se ha visto involucrado en una enorme cantidad de definiciones debido a su complejidad y ambigüedad para contextualizarlo en una única definición. Por ello, a lo largo de los años, muchos han sido los autores que han querido ofrecer sus definiciones al respecto.

La expresión corporal ha resultado ser un elemento que favorece a la Educación, ya que presenta numerosos beneficios tanto en los individuos como en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Dicho elemento, facilita y proporciona al ser humano una comunicación más fluida porque, expresarnos a través del cuerpo, potencia un intercambio de información más elaborada y completa. Por lo tanto, es de vital importancia que los individuos adquieran un lenguaje corporal propio que les permita relacionarse con los demás y con el medio que les rodea de un modo más eficaz (García, I., Pérez, R. & Calvo, A., 2013).

El afianzamiento del lenguaje corporal contribuye a enriquecer la creatividad y la expresividad en los procesos de comunicación. De dicho modo, el cuerpo se convierte en un vehículo que ayuda a la persona a comunicarse en situaciones habituales. (García, I., Pérez, R. & Calvo, A., 2013).

Por lo mencionado hasta ahora, se refleja la importancia que adquiere el conocimiento personal o la competencia emocional y el hecho de ser conscientes de las posibilidades de las que dispone el propio cuerpo en la comunicación para potenciar esta exteriorización de sentimientos y emociones sacando el máximo provecho al mismo. Así, elementos como los gestos y la mirada en el individuo expresan mensajes no verbales que complementan a los mensajes orales y, además, permiten una comunicación con un mayor grado de significado.

Ante esto, se hace evidente el valor que tiene la Educación para intentar desarrollar estos aspectos en el alumnado en las clases de expresión corporal que se llevan a cabo en el área de Educación física.

En definitiva, trabajar la expresión corporal en el marco de la Educación física es cada vez más importante porque ofrece, mediante su tratamiento, posibilidades creativas, comunicativas y sociales (García, 2008, en Pérez-Castro, J. & Urdampilleta, A., 2012).

3. OBJETIVOS

Con el presente Trabajo Fin de Grado, se pretende alcanzar una serie de objetivos en relación con la importancia que adquiere el desarrollo de la capacidad expresiva en la educación entre los años 2000 y 2015, concretamente mediante el conocimiento personal de nuestro cuerpo. Los objetivos que se pretenden conseguir son los que se presentan a continuación:

- Actualizar las últimas tendencias respecto al desarrollo de la capacidad expresiva en el ámbito educativo.
- Actualizar la evolución que ha adquirido el conocimiento personal a través del desarrollo expresivo-corporal.
- Tener conocimiento sobre la evolución que ha experimentado la expresión corporal en los sistemas educativos implantados entre los años 2000 y 2015, así como la relevancia obtenida en la actual Ley Educativa.

4. JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo Fin de Grado se ha llevado a cabo con la finalidad de hacer una revisión bibliográfica para actualizar la información relacionada con la Capacidad Expresivo-corporal, así como la evolución que ha tenido el desarrollo del conocimiento personal a través de la misma entre los años 2000 y 2015.

Dicho trabajo consta de una serie de apartados los cuales están comúnmente relacionados con la capacidad expresiva y, en concreto, con el concepto de Expresión Corporal. Partiendo de dicho término, como concepto general y básico para abordar este trabajo, a lo largo del marco teórico se plasmarán varios aspectos.

En los apartados que se presentan a continuación, se informa sobre la importancia que tiene la Capacidad Expresiva en la Educación, del mismo modo que se expone la importancia de la “Expresión Corporal” como medio para desarrollar tal capacidad. A su vez, se estudiará la evolución que ha ido adquiriendo el concepto de Expresión Corporal en relación con los diferentes sistemas educativos y, de una forma más exhaustiva, la implicación que tiene en el actual sistema educativo (LOMCE).

Además de lo anterior, se hace especial relevancia a las posibilidades que presenta el cuerpo para comunicarnos y expresarnos, por lo que es necesario tener un

conocimiento personal en relación a los aspectos vinculados con el propio cuerpo. Ante esto, se hace necesario atender a la influencia que ejerce la Inteligencia y la Competencia Emocional, como conceptos clave de las nuevas tendencias, en el desarrollo de la capacidad expresiva.

5. LA CAPACIDAD EXPRESIVA. SU IMPORTANCIA EN LA EDUCACIÓN

La Capacidad Expresiva es un término que engloba una gran variedad de terminologías que están comúnmente relacionadas entre ellas. Este concepto, ha sido abordado por una gran cantidad de autores así como también, los términos relacionados con el mismo.

A continuación, se presenta un barrido de información que algunos autores exponen sobre aspectos relacionados con la Capacidad Expresiva en años anteriores.

Comenzamos con el término “expresión”, que según Santamaría (1986) se puede analizar y comprender mediante las conductas lúdicas, ya que mediante ellas se revela la personalidad humana en su mayor grado, constituyendo el umbral del concepto “expresión” atribuido a la persona (Santamaría, 1986, en Arteaga, 2003).

Como nos dice González Sarmiento (1982), los conceptos de “Expresión” y “Educación” están interrelacionados porque la Educación ha de estar basada en la expresividad del individuo y, por ello, la “expresión” es un contenido importante para llevar a cabo el proceso educativo (González Sarmiento, 1982, en Arteaga, 2003).

Según Stokes y Haré (1992), lo importante es formar códigos comprensibles que permitan comunicar el lenguaje propio del individuo al otro, así como comprender el suyo, por lo que es imprescindible desarrollar el mayor número de medios de expresión posibles (Stokes & Haré, 1992, en Arteaga, 2003).

Se puede deducir a partir de lo expuesto anteriormente que para que el individuo consiga desarrollar la capacidad expresiva utilizando su cuerpo, tiene que sentirse a gusto en el medio social en el que se encuentra. Además, es imprescindible que el sujeto exteriorice sus emociones y sentimientos, a la vez que éstos han de ser escuchados.

Con el paso del tiempo, la capacidad expresiva ha ido adquiriendo cada vez más relevancia en el ámbito educativo a través de los distintos sistemas educativos que se han implantado en España. Así mismo, el cuerpo se ha convertido en un canal de expresión muy importante para el ser humano.

5.1. Capacidad expresivo-corporal

Expresarse a través del cuerpo es algo que ha existido siempre en la historia del hombre, pero que hasta años recientes no se le ha dado el valor que requiere por las numerosas ventajas que presenta en el proceso de expresión.

El término de “Expresión Corporal” se ha visto envuelto en una gran cantidad de definiciones debido a que resulta muy complejo llegar a una única definición que contemple todos los aspectos relacionados con el mismo, debido a su polivalencia y ambigüedad.

Arteaga (2003) establece una definición particular que agrupa lo más importante en cuanto a expresión y comunicación corporal, entendiendo ésta como:

Lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos (Arteaga, 2003, p. 25).

Analizando este concepto desde estudios más recientes, concretamente entre los años “2000 y 2015”, podemos encontrar las siguientes definiciones abordadas desde el ámbito pedagógico.

Torres Guerrero (2000), expone que:

La expresión corporal, es toda acción, gesto o palabra desarrollado por nuestro cuerpo. Toda acción o gesto realizado con el objetivo de comunicarse con los demás o incluso con uno mismo, como forma de relacionarse consigo mismo en una clara fusión de autoconocimiento (Torres Guerrero, 2000, en Marín, M^a N., 2012, pp. 123-124).

Ortiz (2002), establece la siguiente definición: “La expresión corporal, es el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo y el movimiento” (Ortiz, 2002, en Blanco, M. J., 2009, p. 16).

Rueda (2004), define la expresión corporal como:

El ámbito de conocimiento, como contenido de educación física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento. El cuerpo como eje globalizador e integrador es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo (Rueda, 2004, en Castillo, E. & Rebollo, J.A., 2009, p. 106).

Muñoz (2008), citado por Pérez-Castro y Urdampilleta, establece que la Expresión Corporal “es aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos” (Muñoz, 2008, en Pérez-Castro, J. & Urdampilleta, A. 2012, p. 1).

Por su parte, Cruz (2014), considera que la expresión corporal “es el conjunto de técnicas que permiten adquirir el conocimiento y el dominio del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento” (Cruz, P., 2014, p. 113).

Como podemos observar en las definiciones que aportan algunos de los autores de años más recientes, se contextualiza la expresión corporal como un contenido de educación física, ya que tiene un carácter educativo que permite el desarrollo integral del individuo.

5.2. Desarrollar la Capacidad Expresiva en el ámbito educativo: Expresión corporal

La Expresión Corporal, como se puede deducir a partir de las definiciones del apartado anterior, es una herramienta eficaz para desarrollar la Capacidad Expresiva mediante el cuerpo en el individuo.

En años posteriores, ya se hacía evidente la importancia que adquiere la expresión corporal en la educación. Desde el punto de vista de algunos autores, presentados a continuación, la expresión corporal afianza la autoestima en uno mismo y potencia la creatividad.

Como dice Arguedas (2004) en su artículo, el conocimiento del propio cuerpo, el fortalecimiento de la autoconfianza en sí mismo y el manejo del espacio y los

materiales facilitan a la persona la expresión y la comunicación, así como la creatividad. Arguedas, también aporta que el autoconocimiento y la creatividad potencian la creación y la autoestima dependiendo de las posibilidades y las limitaciones de cada persona.

El objetivo primordial de la expresión corporal con niños y niñas surge del respeto a la unicidad de cada persona y de las diversas maneras de aprender; por esta razón se desarrolla la creatividad y el autoconocimiento, con el fin de fortalecer la autoestima, la sensibilidad y la creación, teniendo en cuenta las limitaciones y las posibilidades de cada individuo (Arguedas, C., 2004, p. 124).

Según este autor, la expresión corporal en el ámbito educativo tiene mucha importancia ya que a través de actividades lúdicas vinculadas a las distintas áreas, puede integrar los distintos contenidos presentes en el currículo. Además, añade que “la expresión corporal se convierte en un eje transversal que ofrece múltiples posibilidades para la educación primaria” (Arguedas, C., 2004, p. 127).

Por otro lado, encontramos a Cuellar (2004), citado por Villard (2009), según el cual la Expresión Corporal es importante para el ámbito educativo porque:

1. “La persona es un ser social que necesita relacionarse con lo que le rodea de diversas formas. Por ello, el lenguaje corporal debe educarse igual que el oral o escrito. La expresión favorece la relación con los demás/entorno”.
2. “La personalidad se estructura a partir de las experiencias corporales y se modifica por las experiencias relacionales. La Expresión Corporal va a mejorar estas experiencias relacionales”.
3. “La expresión constituye una vía de bienestar personal. Ayuda a descubrir sensaciones, disfrutar, relacionarse, conocerse mejor, etc.” (Cuellar, M. J., 2004, en Villard, M., 2009, p. 21).

En los últimos años, la expresión corporal se ha hecho importante también para desarrollar los aspectos emocionales en el ámbito educativo, ya que como expone Fernández-Berrocal (2008), nos encontramos en una realidad que ha cambiado, la cual ya no tiene como prioritario desarrollar los aspectos intelectuales y académicos, si no que se hace necesario afrontar dichos aspectos emocionales, como también los sociales, en el plano educativo.

Torrents y otros (2011), también afirman la importancia que existe en la actualidad por desarrollar experiencias emocionales y afectivas a través de la expresión corporal en el área de educación física. De este modo, exponen que una forma de expresar dichas emociones sería mediante la exploración del lenguaje corporal en el proceso de comunicación y expresión. Según una investigación realizada a un grupo de estudiantes que practicaban expresión corporal en tareas propuestas en el área de educación física, se observó cómo realizar tareas de expresión corporal ayuda a expresar emociones de carácter positivo. También se detectaron emociones como vergüenza, miedo, angustia, etc., pero en un menor grado de frecuencia que las anteriores.

Por otro lado, la expresión corporal está presente en la enseñanza educativa, ya que como cita Zabalza (2011), “La enseñanza es un ejercicio “cuerpo a cuerpo” con nuestros estudiantes. Se trata de un proceso mediado por las características personales de ambos, las suyas como estudiantes y las nuestras como profesores o profesoras” (Zabalza, 2011, en Rodríguez, R. M., Caja, M^a, Gracia, P., Velasco, P. J. & Terrón, M^a J., 2013, p. 215).

Según estos autores, el “cuerpo a cuerpo” que establece Zabalza, está presente cuando los individuos toman conciencia corporal sobre sí mismos, llegando a identificar los patrones cognitivos, perceptivos y expresivos, lo que permite, a su vez, identificar los patrones de los demás de una forma más concisa. Además, añaden que descubrir las posibilidades que puede ofrecer el cuerpo facilita el proceso de comunicación (Rodríguez, R. M., Caja, M^a, Gracia, P., Velasco, P. J. & Terrón, M^a J., 2013).

Por tanto, la Expresión corporal es un medio adecuado para potenciar el desarrollo de lo emocional en el aula, ya que según investigaciones previas, la incorporación del movimiento creativo y de los elementos no verbales en el proceso educativo de enseñanza-aprendizaje permite, además de lo anterior, la adquisición de competencias generales. (Rodríguez, R. M., Caja, M^a, Gracia, P., Velasco, P. J. & Terrón, M^a J., 2013).

5.3. Visión actual e influencia de la Inteligencia Emocional en el desarrollo de la Capacidad expresiva.

El término de Inteligencia Emocional fue abordado de forma explícita por autores como Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995). Dicho término surgió con las

aportaciones de Howard Gardner (1983), mediante la “Teoría de las Inteligencias Múltiples”, y la de Robert J. Sternberg (1985), con la “Teoría Triárquica” (Mora, J. A. & Martín, M. L., 2007).

En concepciones anteriores sobre la inteligencia, se daba más importancia a las inteligencias lingüística y lógico-matemática, pero Gardner (1983), pretendió ir más allá de lo meramente cognitivo, teniendo en cuenta lo intrapersonal y lo interpersonal, por ello enfatiza que todas las inteligencias que posee el ser humano son igualmente importantes (Gardner, 1983, en Mora, J. A. & Martín, M. L., 2007).

Para Gardner (1983), citado por Mora y Martín (2007), las siete inteligencias independientes que interactúan recíprocamente son las siguientes:

- “Inteligencia lingüística”
- “Inteligencia musical”
- “Inteligencia lógico-matemática”
- “Inteligencia espacial”
- “Inteligencia cenestésico-corporal”
- “Inteligencia intrapersonal”
- “Inteligencia interpersonal” (p. 72).

A estas siete inteligencias, posteriormente Gardner (1999), añadiría otra más con la denominación de “Inteligencia Naturalista”. Todas ellas pueden ser desarrolladas por cada persona en un nivel de competencia apropiado (Gardner, 1999, en Mora, J. A. & Martín, M. L., 2007).

Atendiendo a estas inteligencias, las más vinculadas al ámbito de la “Capacidad Expresiva” serían la “Inteligencia Intrapersonal” y la “Inteligencia Interpersonal”.

Para Gardner (1983), la Inteligencia Intrapersonal es un conjunto de capacidades que nos permiten construir un modelo verídico de nosotros mismos, el cual utilizamos para desenvolvernos en la vida de forma eficiente. Sin embargo, la Inteligencia Interpersonal está relacionada con la capacidad para entender y comprender a los demás, así como percibir sus estados de ánimo, sus sentimientos y emociones (Gardner, 1983, en Mora, J. A. & Martín, M. L., 2007).

Posteriormente, Salovey y colaboradores (1995), aludían a la inteligencia intrapersonal y a la inteligencia interpersonal a partir de la “Inteligencia emocional”. Estos autores describían la “Inteligencia emocional” como la “forma de inteligencia social que implica la capacidad de supervisar a uno mismo y a otros, sus sentimientos y emociones, para diferenciar entre ellos, utilizando esta información para conducir a la vez, el pensamiento y la acción” (Salovey y otros, 1995, en Rodríguez, R. M., Caja, M^a, Gracia, P., Velasco, P. J. & Terrón, M^a J., 2013, p. 216).

Según la teoría de Salovey y Mayer, la “Inteligencia emocional” se basa en la adaptación de las emociones para que el individuo solucione problemas y se adapte al medio que le rodea. Además, Salovey y Mayer conceptualizan la inteligencia emocional a partir de cuatro habilidades básicas:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997, en Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D., 2008, p. 429).

En años más recientes, otros autores como Fernández-Berrocal y Ramos Días (2002), establecen una definición más aceptada sobre inteligencia emocional, argumentando que “es la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás” (Fernández Berrocal & Ramos Días, 2002, en Merayo, A. & Sánchez, P., 2010, p. 134). Por ello, indican que es una habilidad que implica tres procesos:

- “Percibir. Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal” (Fernández Berrocal & Ramos Días, 2002, en Merayo, A. & Sánchez, P., 2010, p. 134).
- “Comprender. Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales” (Fernández Berrocal & Ramos Días, 2002, en Merayo, A. & Sánchez, P., 2010, p. 134).

- “Regular. Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz” (Fernández Berrocal & Ramos Díaz, 2002, en Merayo, A. & Sánchez, P., 2010, p. 134).

Según estos autores, la inteligencia emocional estaría estrechamente relacionada con las competencias ya que los individuos primero deben reconocer para después, emplearlas a los distintos contextos y situaciones que se presentan en la vida.

Por tanto, educar y potenciar el desarrollo de la Inteligencia Emocional se ha convertido en una pieza clave en el ámbito educativo ya que propicia el desarrollo socioemocional y evolutivo del alumnado (Fernández-Berrocal, 2008).

Fernández-Berrocal nos dice, además, que potenciar la Inteligencia Emocional ocasiona beneficios en diversos ámbitos como son:

- “Inteligencia emocional y relaciones interpersonales,
- Inteligencia emocional y bienestar psicológico,
- Inteligencia emocional y rendimiento académico, y
- Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas.” (Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D., 2008, p. 429).

Por su parte, Cruz (2014), también argumenta la importancia de desarrollar los aspectos emocionales en el alumnado desde que entran en la etapa de infantil, para lo cual la expresión corporal contribuye de manera positiva mediante el juego, facilitando a los discentes el lenguaje no verbal, el lenguaje corporal y el juego simbólico. Esta autora propone para ello educar el movimiento y el ritmo, y ofrecer el juego como medio de motivación en los alumnos/as.

Para desarrollar tal inteligencia emocional, Ibarrola (2009) citada por Cruz (2014), establece una serie de competencias que habría que trabajar en el aula. Estas competencias serían las siguientes:

- “Conocimiento de las propias emociones (Autoconciencia): Capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece, lo que constituye la piedra angular de la I. Emocional” (Ibarrola, 2009, en Cruz, P., 2014, p. 109).

- “Capacidad de regular las emociones (Autocontrol): Definida por Ibarrola como la capacidad que nos permite controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar” (Ibarrola, 2009, en Cruz, P., 2014, p. 109).
- “Capacidad de motivarse a sí mismo (Automotivación): Estableciendo Ibarrola un conjunto de habilidades y características relacionadas con la autogestión emocional. Destacando la autoestima, automotivación y actitud positiva y optimista” (Ibarrola, 2009, en Cruz, P., 2014, p. 109).
- “Reconocimiento de las emociones ajenas (empatía): Entendiendo por empatía la capacidad de entender lo que otras personas sienten, saber ponerse en su lugar, sintonizar con las señales sociales que indican lo que los demás quieren o necesitan” (Ibarrola, 2009, en Cruz, P., 2014, p. 109).

Por tanto, se puede observar la relevancia que ha adquirido el desarrollo de la inteligencia emocional en la actualidad, tanto en el ámbito educativo como en la vida en general, por los numerosos beneficios que presenta en la manifestación y en la exteriorización de las emociones.

6. ASPECTOS DESTACABLES DEL SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL RELACIONADO CON EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD EXPRESIVA

Con el paso de los años se han producido cambios a nivel educativo, tanto en lo referente a las legislaciones educativas, como en lo que respecta a las innovaciones en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

La Educación en esta ley aboga por una enseñanza-aprendizaje basado en competencias como en legislaciones anteriores (LOE, 2006). Sin embargo, estas competencias antes denominadas “competencias básicas”, pasan a llamarse en la LOMCE “competencias clave” y se reducen a siete (Real Decreto 126/2014).

No obstante, este Real Decreto 126/2014, hace mención a la competencia motriz pero no la incluye entre las competencias clave. Ello se hace evidente en la consecución del desarrollo de esta competencia, para la cual este Real Decreto expone que “La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos,

los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente” (p. 19406).

A parte de lo anterior, el Decreto hace alusión al desarrollo de la capacidad expresiva cuando expone en sus principios generales que:

La finalidad de la Educación Primaria es facilitar a los alumnos y alumnas los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, y el hábito de convivencia así como los de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas (Real Decreto 126/2014, p. 19353).

Atendiendo a todo lo mencionado anteriormente, la Capacidad Expresiva cobraría un papel relevante para afianzar dichos aspectos mencionados por el Real Decreto, ya que la Expresión Corporal, como afirman algunos autores, constituye una herramienta formativa que facilita y propicia un desarrollo físico, intelectual y afectivo-emocional en la persona (Vicente, Ureña, Gómez & Carrillo, 2010, en García, I., Pérez, R., Calvo, A., 2013).

6.1. Evolución en los sistemas educativos

La Expresión Corporal ha ido evolucionando a lo largo de la historia con visiones diferentes y con un papel en el currículum que ha oscilado según las intenciones educativas predominantes. Esto es, la Expresión Corporal se reflejó por primera vez en la LGE de forma tímida, posteriormente en la LOGSE apareció como contenido explícito y en la LOE alcanzó su consolidación como contenido de la Educación Física (Montávez, M., 2012 B).

En 1990, la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) introduce la Expresión Corporal con la denominación "Expresión y Comunicación" en Primaria y "Expresión Corporal" en Secundaria y como optativa (Expresión Corporal) en Secundaria. Aquí se incorpora la Expresión Corporal como un contenido específico del área de Educación Física.

La LOGSE instaura tres áreas en la etapa de Educación Primaria. Estas áreas son el área de Lengua, el área de Educación artística y el área de Educación Física, las

cuales hacen referencia a contenidos que están relacionados con la Expresión Corporal (Arteaga, 2003).

En el área de Educación artística, como establece el Decreto “La expresión y producción musical utiliza tres medios a través de lo que sería la Educación Musical: la voz y el canto, los instrumentos, y el movimiento y la danza” (Arteaga, 2003, p. 52).

Dentro del área de Educación Física toman gran importancia los contenidos de Expresión Corporal. Entre los objetivos de dicha área, el más destacado por la aportación que la Expresión Corporal puede tener en su desarrollo, es: “Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo, y comprender mensajes expresados de este modo” (Arteaga, 2003, p. 56).

Esta importancia también radica en el bloque de contenidos “El cuerpo: expresión y comunicación”, que indica que la Actividad Física debe proporcionar y facilitar el conocimiento del propio cuerpo así como sus posibilidades de movimiento. (Arteaga, 2003).

Por otro lado, el bloque “El Cuerpo: imagen y percepción”, también establece contenidos que mantienen relación con la Expresión Corporal. Algunos de estos contenidos serían la relajación, respiración, contracción y el tono, los cuales están relacionados con el movimiento (Arteaga, 2003).

Posteriormente, con la Ley Orgánica de Educación (LOE) en el año 2006, la Expresión Corporal se consolida en el área de Educación Física, y aparece por primera vez como un contenido independiente en la Comunidad de Andalucía.

Atendiendo a los objetivos que se establecen para el área de Educación física en la Orden ECI/2211/2007 de la LOE, la Expresión corporal puede contribuir al desarrollo de todos ellos, no obstante, el objetivo donde ésta cobra mayor relevancia es: “Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas” (Orden ECI/2211/2007, p. 31521).

Entre los bloques de contenidos que incorpora esta Orden, se encuentra el bloque de contenidos “Actividades físicas artístico-expresivas” en el que la Expresión

Corporal adquiere gran importancia ya que se hace relevancia a las posibilidades que presenta el cuerpo para expresarnos atendiendo, además, a los aspectos relacionados con el tiempo, el espacio y la intensidad (Orden ECI/2211/2007).

Se hace alusión también en sus contenidos a la “expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento” (Orden ECI/2211/2007, p. 31523). Como se puede observar, la expresión corporal propicia de forma eficaz el desarrollo de tales sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal.

En esta ley educativa también se encuentra el bloque de contenidos “El cuerpo: imagen y percepción”, donde se alude a la “Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y relajación” (Orden ECI/2211/2007, p. 31521).

6.2. Implicación de la Expresión Corporal en la LOMCE

Tras la aprobación y posterior implantación de la Ley Educativa actual, Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), el currículo del área de Educación Física ha sufrido algunos cambios.

Entre los objetivos establecidos en el Decreto 126/2014 para la etapa de Educación Primaria, cabe destacar un objetivo que está relacionado con el área de Educación Física como es: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (Real Decreto 126/2014, p. 19354). Dicho objetivo especifica la importancia de aceptar el propio cuerpo, por lo que estaría relacionado, a su vez, con la expresión corporal ya que contribuye de manera positiva al logro del mismo mediante el conocimiento personal de nuestras propias posibilidades y limitaciones corporales.

Además, la Expresión Corporal se encuentra presente en otro de los objetivos de la Educación Primaria: “utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales” (Real Decreto 126/2014, p. 19354).

6.2.1. Competencias clave

El Real Decreto 126/2014 establece siete competencias destinadas a la resolución de problemas y a la realización de actividades. Estas competencias son las siguientes:

- “Comunicación lingüística”
- “Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología”
- “Competencia digital”
- “Aprender a aprender”
- “Competencias sociales y cívicas”
- “Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor”
- “Conciencia y expresiones culturales” (p. 19352).

Con dichas competencias clave se pretende atender y dar respuesta a las necesidades que plantea la sociedad.

Como establece este Decreto, “La competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz” (Real Decreto 126/2014, p. 19350).

De este modo, la expresión corporal podría influir en ello ya que potencia la creatividad y el desarrollo integral de los individuos en los procesos de comunicación a través del lenguaje corporal, ya que como nos dicen García y otros (2013), la expresión corporal contribuye a desarrollar en el alumnado competencias como:

- (1) comunicarse de una forma no verbal expresando ideas, sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal;
- (2) socializarse y establecer relaciones positivas con los miembros de un grupo;
- (3) trabajar en equipo;
- (4) desarrollar la capacidad creativa;
- (5) reconocer elementos históricos, culturales, sociales y artísticos asociados a la EC;
- (6) disfrutar del movimiento mismo como una forma de evasión y de liberación de tensiones (García, I., Pérez, R., Calvo, A., 2013, p. 20).

Además, como especifica el Real Decreto 126/2014, “se potenciará el desarrollo de las competencias Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología” (p. 19352). Por tanto, la expresión corporal facilita la comprensión y la transmisión de la comunicación mediante el

lenguaje que manifiesta el propio cuerpo, el movimiento y, en definitiva, el lenguaje no verbal para complementar al lenguaje verbal en este proceso.

6.2.2. Áreas

Las áreas que la presente ley educativa establece para la etapa de Educación Primaria son: Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Lengua Castellana y Literatura, Matemáticas y Primera Lengua Extranjera como asignaturas troncales y Educación Física y Religión, o Valores Sociales y Cívicos, como asignaturas específicas (Real Decreto 126/2014). Según este Decreto, además, dependiendo de la oferta que proporcionen los centros, el alumnado deberá cursar una de las áreas específicas que se presentan a continuación:

- Educación Artística.
- Segunda Lengua Extranjera
- Religión
- Valores sociales y cívicos

Entre las áreas implantadas para esta etapa, la expresión corporal aparece reflejada en el área de Lengua Castellana y Literatura, en el área de Educación artística y en el área de Educación Física.

El área de Lengua Castellana y Literatura pretende que el alumnado sea consciente y desarrolle la competencia comunicativa para que sea capaz de desenvolverse e interactuar de forma eficaz en todos los contextos de la vida. En este sentido la expresión corporal adquiere gran relevancia y, además, está presente en uno de los contenidos de esta área como es el de “Comprensión y expresión de mensajes verbales y no verbales” (Real Decreto 126/2014, p. 19381).

Respecto al área de Educación artística, ésta se encuentra dividida en dos partes, como son la “Educación Plástica” y la “Educación Musical”. La expresión corporal aparece patente en esta última ya que el tercer bloque que compone la Educación Musical hace referencia “al desarrollo de capacidades expresivas y creativas desde el conocimiento y práctica de la danza” (Real Decreto 126/2014, p. 19401).

En cuanto al área de Educación física, se hace referencia a la necesidad de afianzar ciertos valores vinculados al movimiento, al cuerpo y a la interacción con el entorno que nos rodea. A parte de ello, el Real Decreto establece que:

La Educación Física debe ofrecer situaciones y contextos de aprendizaje variados; desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otras en las que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios, y en las que las características del medio pueden ser cambiantes (Real Decreto 126/2014, p. 19406).

Además de lo anterior, entre los elementos curriculares de la asignatura de Educación Física, podemos encontrar una situación motriz relacionada con la Expresión Corporal. Dicha situación motriz, según el Real Decreto 126/2014, es la siguiente: “Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión” (p. 19407). La base de estas acciones serían las calidades del movimiento, los componentes rítmicos, la movilización de la creatividad y la imaginación en el uso de distintos registros de expresión (corporal, oral, danzada y musical) y el uso del espacio. Así mismo, las respuestas requeridas en dichas situaciones son de carácter estético y comunicativo.

6.2.3. Bloques de contenidos

El Real Decreto 126/2014 estructura las áreas de Educación Primaria en diferentes bloques de contenidos, sin embargo, sólo incorpora contenidos para las asignaturas troncales.

Entre los bloques de contenidos de las distintas asignaturas en los que la expresión corporal puede adquirir relevancia por su implicación y en los que aparece manifiesta, se encuentran los que se muestran a continuación:

- “Bloque 1. Comunicación oral: hablar y escuchar” (p. 19381), para el área de Lengua Castellana y Literatura, ya que el alumnado ha de tener en cuenta tanto la información verbal como la información no verbal en la comunicación oral.
- “Bloque 3. La música, el movimiento y la danza” (p. 19405), para el área de Educación Artística, encontrado en la parte de Educación Musical, ya que se manifiesta la importancia de tener en cuenta el cuerpo para expresar emociones.

En el área de Educación física, la expresión corporal refleja su importancia en varios criterios de evaluación y en diferentes estándares de aprendizaje, pero al tratarse de una asignatura específica, la LOMCE no establece bloques de contenidos para esta área.

6.2.4. Metodología

La metodología en esta ley educativa pretende facilitar el aprendizaje en el alumnado y conseguir los objetivos establecidos por los mismos (Real Decreto 126/2014). En cambio, sólo aparecen principios metodológicos en algunos currículos de las áreas debido a que no se profundiza en ella.

Según el Decreto 126/2014, en el área de Lengua Castellana y Literatura se busca el desarrollo de la comunicación o, lo que es lo mismo, la competencia comunicativa en todas sus dimensiones. Para ello, la expresión corporal contribuye mediante el lenguaje corporal.

Como establece dicho Decreto, en la asignatura de Educación artística se pretende que los discentes desarrollen los aspectos artísticos para expresar y exteriorizar sus sentimientos, ideas y pensamientos, además de otros lenguajes como el musical para poder comunicarse eficazmente con la sociedad.

En cuanto al área de Educación Física, el principio metodológico más enfocado a la expresión corporal sería el de desarrollar la competencia motriz incorporando, entre otros, los valores relacionados con el cuerpo (Real Decreto 126/2014).

6.2.5. Evaluación

La evaluación que implanta la LOMCE para comprobar la adquisición de las competencias y de los objetivos establecidos, se lleva a cabo a través de los “criterios de evaluación” y los “estándares de aprendizaje” de cada una de las áreas.

En el área de Lengua Castellana y Literatura, la expresión corporal adquiere importancia en el criterio de evaluación “Integrar y reconocer la información verbal y no verbal de los discursos orales” (Real Decreto 126/2014, p. 19381). Además, aparece reflejada en el siguiente estándar de aprendizaje “Emplea conscientemente recursos lingüísticos y no lingüísticos para comunicarse en las interacciones orales” (Real Decreto 126/2014, p. 19381).

Entre los criterios de evaluación del área de Educación Artística vinculados a la expresión corporal se puede encontrar el siguiente: “Adquirir capacidades expresivas y creativas que ofrecen la expresión corporal y la danza valorando su aportación al patrimonio y disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social” (Real Decreto 126/2014, p. 19405).

En cuanto a los estándares de aprendizaje de esta área, la expresión corporal se manifiesta en uno de ellos como es: “Identifica el cuerpo como instrumento para la expresión de sentimientos y emociones y como forma de interacción social” (Real Decreto 126/2014, p. 19405).

Respecto al área de Educación física, la expresión corporal aparece reflejada en los criterios de evaluación “utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estática y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas” (Real Decreto 126/2014, p. 19409), “relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas” (p. 19409) o “valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica” (p. 19409).

Con esta nueva ley, la importancia de la capacidad expresiva se puede apreciar, además, en los estándares de aprendizaje: “representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos”, “representa o expresa movimientos a partir a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos”, “conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida”, “construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales” (Real Decreto 126/2014, p. 19409).

7. ELEMENTOS A CONSIDERAR EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD EXPRESIVO-CORPORAL

En años posteriores, Arteaga (2003) establecía una serie de elementos o componentes a tener en cuenta en el desarrollo de la Capacidad expresivo-corporal. Dichos componentes son: el “conocimiento personal” integrado por la “desinhibición”,

el “desarrollo expresivo corporal” y el “conocimiento y adaptación personal al contexto y situación”; la “comunicación interpersonal” y la “comunicación”.

En años más recientes, Montávez (2012) A, incorpora una clasificación sobre las dimensiones de la expresión corporal basada y adaptada de Sánchez y Coterón (2008). Estas dimensiones son las presentadas a continuación:

Dimensiones de la EC	
Expresividad	Toma de conciencia y manifestación del mundo interno. Exteriorización de ideas, estados de ánimo, sentimientos y emociones.
Comunicación	Proceso intencional de interrelación con los demás a través del lenguaje corporal.
Creatividad	Procesos de construcción basados en el pensamiento asociativo y divergente, y enfocados al logro de resultados originales y elaborados.
Estética	Materialización del proceso creativo colectivo a través de un producto con rasgos reconocibles de equilibrio, composición y armonía.

Figura nº 1. Dimensiones de la EC.

Fuente: Montávez, M. (2012) A, (revisado y adaptado de Sánchez et al., 2008).

Según Montávez (2012) A, dichas dimensiones constituyen la expresión corporal y por ello hay que trabajarlas todas, ya que se encuentran presentes en las prácticas realizadas.

No obstante, en el presente Trabajo Fin de Grado nos centraremos en la dimensión de “expresividad” debido a su vinculación con el conocimiento personal en el proceso expresivo-corporal. Dicha dimensión es a lo que Montávez (2012) A, ha denominado como “Expresividad. Un camino hacia la persona” (p. 41).

7.1. Expresividad. Un camino hacia la persona

En el proceso expresivo-corporal es muy importante que los individuos tengan conciencia, en primer lugar, de las posibilidades que presenta el propio cuerpo para expresarse y la competencia intrapersonal contribuye positivamente a ello. Esto es a lo que Arteaga (2003) denominó como “conocimiento personal”.

Posteriormente, Goleman (2005) concibió este conocimiento personal con la denominación de “autoconocimiento” o “autoconciencia emocional”. Para este autor, la autoconciencia emocional es el primer componente de la inteligencia emocional, de la cual expone que “saber cómo se siente uno implica tomar conciencia de los estados internos, recursos e intuiciones, realizar una valoración objetiva de uno mismo y ser capaz de reconocer las propias fortalezas y debilidades” (Goleman & Cherniss, 2005, en Merayo, A. & Sánchez, P., 2010, p. 137).

Para Reuven Bar-On (2007), la comprensión emocional de uno mismo constituiría el primer componente intrapersonal de la inteligencia emocional. Este componente lo define como: “la habilidad para comprender y aceptar nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos” (Bar-On, 2007, en Merayo, A. & Sánchez, P., 2010, p. 137).

Merayo y Sánchez (2010), indican que la autoconciencia emocional o el autoconocimiento permiten conocerse a sí mismo y es este conocimiento con el que se interpreta el entorno. “Se trata de un proceso autorreflexivo a través del cual el sujeto toma conciencia de su yo personal, de las características que le identifican y que constituyen su individualidad” (Merayo, A. & Sánchez, P., 2010, p. 137).

Recientemente, Montávez (2012) A, expone que los distintos modos que tenemos de percibir e integrar las experiencias están relacionados con la cultura. Por tanto, nuestro propio cuerpo se va impregnando a partir de la experiencia resultante de la cultura que nos rodea.

Montávez (2012) A, añade que el proceso de descubrir y desarrollar la expresividad individual está constituido por tres fases, las cuales son necesarias para su integración en la realidad de cada persona. Las fases que establece esta autora son: “(a)

La toma de conciencia del cuerpo (bases físicas); (b) La vivencia emocional (bases expresivas); y (c) La consolidación de las habilidades expresivas” (p. 41).

7.1.1. Toma de conciencia. Bases físicas

En años anteriores, la “toma de conciencia” era concebida por Arteaga (2003) con el término de “desinhibición”, el cual según esta autora busca el desarrollo personal del individuo en un contexto de relación con los demás, de tal forma que la persona logre conocerse mejor a sí misma. Para ello, Arteaga planteaba la necesidad de valorar determinados factores que pueden influir en tal aspecto, como sería la implicación del alumno y la motivación de éste junto con la cohesión del grupo, además de conocer las peculiaridades y características que se encuentran en el entorno cercano de cada uno.

Recientemente, Montávez (2012) A, basándose en Arteaga, establece que esta toma de conciencia supone la primera fase en el proceso de expresión y que consiste en “Percibir y sentir el cuerpo, tomar conciencia de su realidad” (p. 42). Además, Montávez añade que la toma de conciencia se lleva a cabo a través de las propias experiencias y vivencias personales, es decir, mediante la “experimentación de las bases físicas”.

Según Montávez (2012) A, esta fase se desarrollaría de forma constante ya que se tiene en cuenta cada experiencia vivida y culminaría cuando el individuo fuera capaz de adaptar el trabajo realizado a sus características personales.

7.1.1.1. La influencia de la mirada y el tacto

La expresión corporal, según Canales (2009), está constituida por varios aspectos comunicativos que permiten el proceso de comunicación. Entre estos aspectos se encuentran la “interacción táctil” y la “interacción visual”, los cuales facilitan y permiten la transmisión de información en dicho proceso.

Para que se produzca el desarrollo personal del individuo en un ambiente de relación con los demás, Canales (2009), establece dos dimensiones a tener en cuenta para ello. Estas dimensiones serían la “mirada” y el “tacto”.

Dimensiones	Categorías	Indicadores
La mirada	Observado/a	Ojos cerrados Ojos abiertos Observado/a ojos cerrados
	Observador/	Ojos cerrados Ojos abiertos
	La ausencia de la mirada	No se siente observado/a
El tacto	Emisor/a	Objetos Interpersonal
	Receptor/a	Objetos Interpersonal Superficie
	El tacto mixto	Interpersonal

Figura nº 2. Categorías de análisis

Fuente: Canales, I. (2009).

Tras los resultados obtenidos en la investigación que Canales (2009) realizó, se observaron tres aspectos en lo que respecta a un alumno/a cuando se siente observado/a por los demás. Estos tres aspectos son “la influencia que ejerce la mirada en la praxis”, “los sentimientos derivados de la mirada” y “los factores que determinan el grado de comodidad o incomodidad” (Canales, I., 2009, p. 36).

El primer aspecto estaría condicionado por la “restricción y la estimulación en la praxis” (Canales, I., 2009, p. 36). Según esta autora, normalmente en la mayoría de los casos, los individuos suelen experimentar cierta restricción motriz cuando se sienten observados.

El segundo aspecto estaría relacionado con lo que siente el alumnado cuando es observado. Estos sentimientos, como nos dice Canales (2009), derivan del ridículo que sienten cuando ejecutan actividades expresivas que consideran desconocidas, y de los sentimientos de inseguridad e inquietud que sufren al ser valorados y juzgados por el resto.

Por último, en el tercer aspecto intervienen cuatro factores que son “la confianza con quienes comparten la tarea; las zonas corporales que les observan; el número de observadores; y la sala donde se realizan las sesiones de expresión corporal” (Canales, I., 2009, p. 36).

Dichos factores determinan que el individuo se sienta cómodo o incómodo a la hora de realizar los ejercicios en expresión corporal, ya que los observadores atienden y perciben estos factores del compañero que es observado.

En cuanto a la influencia que ejerce el tacto sobre los individuos en expresión corporal, se pueden encontrar dos aspectos desde la perspectiva del emisor y del receptor en la acción de “tocar” y que, según Canales (2009) son: “la incomodidad por tocar” y el “en-simismamiento” que ocasiona dicha acción en el que realiza la acción y “los factores que determinan la incomodidad del receptor; y el en-simismamiento” en el que recibe la acción. (Canales, I., 2009, pp. 36-37).

Para Canales (2009), el primer aspecto, desde el punto de vista del emisor, hace referencia al estado de incomodidad que se siente por dejar caer todo el peso en la otra persona, por tocar ciertas zonas que ocasionan inquietud por estar socialmente “sexualizadas” o por tocar a un individuo que no es del mismo sexo y por tocar a alguien que no conocemos ya que genera desconfianza. Desde la perspectiva del receptor, este aspecto corresponde con la aspereza que se siente cuando te toca una persona desconocida o cuando se tiene que soportar el peso de ésta, y por el estado de inseguridad que ocasiona sentir el bloqueo de la persona que ejecuta la acción.

En lo que concierne al segundo aspecto, Canales (2009), añade que el “en-simismamiento” desde la perspectiva del emisor, tiene que ver con los estados de satisfacción y bienestar que genera la acción de tocar, al igual que ocurre desde la perspectiva del receptor, ya que éste muestra una actitud positiva ante tal relación establecida y se potencia la participación en los individuos.

Según algunas investigaciones y estudios realizados más recientemente, la mirada y el tacto ejercen influencia y afectan al individuo en las clases de Expresión y Comunicación Corporal, ya que se “inhiben las respuestas expresivas del alumnado” (Canales, 2011, en Canales Lacruz, I., Táboas-Pais, M. I. & Rey-Cao, A., 2013, p. 121).

Por tanto, hay que tener en cuenta los efectos que producen la mirada y el tacto porque han de estar presentes en los planteamientos de los programas de expresión corporal como un eje que los articula, debido a que estos aspectos condicionan las respuestas que emiten los individuos vinculadas a la expresión (Canales, I., 2011, en Canales Lacruz, I., Táboas-Pais, M. I. & Rey-Cao, A., 2013).

7.1.2. Vivencia emocional. Bases expresivas

Arteaga (2003), entendía la “vivencia emocional” con la denominación de “El conocimiento personal expresivo-segmentario”, el cual no es más que la capacidad de saber y conocer las posibilidades de las que disponen cada una de las partes de nuestro cuerpo para expresarse. Es muy importante que el individuo que realiza los movimientos sienta motivación, y como bien nos dice Arteaga (2003): “cuando el alumno se va dando cuenta de la riqueza personal que le reporta el realizar los movimientos con ese sentimiento, aprenderá a adaptarse a las características que demande cada situación” (Arteaga, M., 2003, p. 67).

Montávez (2012) A, expone que “La toma de conciencia de la propia realidad corporal desemboca de inmediato, en un proceso constante de interrelación, en la vivencia emocional que experimenta el individuo al ser consciente de las capacidades y posibilidades físicas (bases físicas) de la EC” (p. 42).

A ello, esta autora añade que cuando se siente una emoción, el cuerpo inmediatamente funciona como un canal de expresión y, por tanto, hay que transformar los elementos corporales en movimientos que sean espontáneos, creativos y que manifiesten expresiones según las emociones vividas (Montávez, 2012 A).

Para Montávez (2012) A, el movimiento constituye la base del desarrollo de la expresividad, para lo que hay que tener en cuenta la interrelación de elementos como el espacio, el cuerpo y el tiempo en la adquisición de las calidades del movimiento.

Arteaga (2003), establecía cuatro elementos en la expresión corporal, al igual que Rueda (2004), quien plantea que “los ejes referenciales de la expresión corporal responden a cuatro interrogantes básicos: ¿qué ¿dónde? ¿cómo? ¿cuándo? que se desarrollan de manera global” (Rueda, 2004, en Castillo, E. & Rebollo, J.A., 2009, p.

109). Estos elementos son el cuerpo, el espacio, el tiempo y la energía, los cuales se interrelacionan entre sí para contribuir al desarrollo de la expresión corporal.

7.1.2.1. El cuerpo. Importancia del gesto

Para el cuerpo entendido como un medio de expresión, Castillo, E. y Rebollo, J.A. (2009), establecen en su artículo las siguientes manifestaciones sobre el mismo: “el cuerpo expresivo, que parte de la propiocepción del reconocimiento del propio cuerpo, hasta el cuerpo adjetivado, reconocido por los demás, pasando por el cuerpo prolongado que nos proporciona la percepción de los objetos y material inanimado” (Castillo, E. & Rebollo, J.A., 2009, p. 110).

Estos autores, basándose en Rueda (2004), incluyen una serie de conductas cinéticas dentro del eje corporal como serían la “Educación postural”, “El gesto”, “La voz”, “La mímica facial y la mirada”, la “Respiración” y la “Relajación” (Rueda, 2004, en Castillo, E. & Rebollo, J.A., 2009, p. 110).

Todas estas conductas influyen en el desarrollo expresivo corporal del individuo, concretamente el “gesto” adquiere gran relevancia en ello. A partir de las aportaciones de Schinca (2000), García y otros (2013) establecen la siguiente definición sobre lo que es el gesto: “Un gesto podría definirse como el resultado inmediato y espontáneo de las articulaciones de nuestro cuerpo, principalmente aquellos movimientos realizados con la cabeza, los brazos y las manos” (García, I., Pérez, R. & Calvo, A., 2013, p. 19).

García y otros (2013), exponen que hay que analizar los distintos tipos de gestos que se encuentran para poder entender y comprender el lenguaje corporal. Basándonos en Pease & Pease, los gestos que se identifican son: “gestos emblemáticos o emblemas; gestos ilustrativos o ilustradores; gestos que expresan estados emotivos o patógrafos; gestos reguladores de la interacción y gestos de adaptación o adaptadores” (Pease & Pease, 2010, en García, I., Pérez, R. & Calvo, A., 2013, p. 19).

Tipos de gestos	Descripción del gesto	Ejemplos
Gestos emblemáticos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Son señales emitidas intencionalmente. 2. Su significado es específico y muy claro. 3. El gesto representa una palabra o conjunto de palabras bien conocidas. 4. Son gestos traducibles directamente en palabras. 	Agitar la mano en señal de despedida o sacar el pulgar hacia arriba indicando OK.
Gestos ilustrativos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se producen durante la comunicación verbal. 2. Sirven para ilustrar lo que se está diciendo. 3. Son gestos conscientes que varían en gran medida en función de la cultura. 4. Son gestos unidos al lenguaje, pero a diferencia de los emblemas, no tiene un significado directamente traducible (la palabra a la que van unidos no les da su significado). 	Cualquier tipo de movimiento corporal que desempeñe un papel auxiliar en la comunicación no verbal, es un gesto ilustrador.
Gestos que expresan estados emotivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Este tipo de gestos también acompañan a la palabra y le confieren un mayor dinamismo. 2. Reflejan el estado emotivo de la persona (el ilustrador es emocionalmente neutro). 3. El gesto patógrafa es resultado del estado emocional del momento. 	A través de este tipo de gestos se expresan la ansiedad o tensión del momento, muecas de dolor, el triunfo, la alegría, etc.
Gestos reguladores de la interacción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Son movimientos producidos por quien habla o por quien escucha con la finalidad de regular las intervenciones en la interacción. 2. Son signos para tomar el relevo en la conversación. 3. Tienen un papel importante al inicio o finalización de la interacción (p.e. darse la mano en el saludo o la despedida). 4. Pueden ser utilizados para frenar o acelerar al interlocutor, indicar que debe continuar o darle a entender que debe ceder su turno de palabra. 5. Los gestos reguladores más frecuentes son las inclinaciones de cabeza y la mirada fija. 	<p>Las inclinaciones rápidas de cabeza llevan el mensaje de apresurarse y acabar de hablar.</p> <p>Las inclinaciones lentas de cabeza llevan el mensaje de que el interlocutor continúe.</p>
Gestos de adaptación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Son gestos utilizados para manejar emociones que no se quieren expresar. 2. Se utilizan cuando el estado de ánimo es incompatible con la situación interaccional particular y no se pueden expresar las emociones reales directamente con la intensidad con la que realmente se sienten. 	Gestos de este tipo son pasarse los dedos por el cuello de la camisa cuando alguien se siente ahogado por la tensión de la situación o tocarse el pelo cuando alguien se siente nervioso.

Figura nº 3. Lenguaje de los gestos. Propuesta taxonómica

Fuente: Pease & Pease (2010), (en García, I., Pérez, R. & Calvo, A., 2013).

Los gestos son la manifestación más expresiva que puede adquirir el cuerpo de una persona, ya que “El lenguaje de los gestos se utiliza de manera inconsciente y se capta también sin la intervención de la consciencia” (García, I., Pérez, R. & Calvo, A., 2013, pp. 19-20).

7.1.2.2. El espacio

La dimensión espacial, según Rueda (2004), juega un papel importante para poder entender el movimiento corporal. Por ello, hay que comprender la dimensión espacial, en la cual se encuentran varias fases para su análisis (Rueda, 2004, en Castillo, E. & Rebollo, J.A., 2009):

- La orientación espacial para comprender la percepción del espacio como uno de sus pilares básicos.
- La estructuración del espacio en lo que respecta a los objetos y a los demás.
- La organización del espacio para establecer relaciones espaciales que alberguen un mayor grado de dificultad.
- La interpretación del espacio, en la cual se encuentran dos componentes fundamentales, como son el vertical y el horizontal. En relación al componente vertical, éste se refiere a la eficacia de los apoyos y al conjunto de articulaciones que interceden. Respecto al componente horizontal, éste está relacionado con el recorrido que se plantea, atendiendo a la dirección, la trayectoria, el trazado espacial, la amplitud y la dirección.

El estudio sobre la percepción y la organización del espacio se lleva a cabo a través de la “proxémica”, que como indica Rueda (2004), se encarga de analizar los aspectos que se presentan a continuación (Rueda, 2004, en Castillo, E. & Rebollo, J.A., 2009, p. 110):

- “Análisis de las condiciones espaciales del entorno”.
- “Disposición de los objetos y materiales móviles en el mismo”.
- “Distancia interpersonal”.

7.1.2.3. El tiempo

El tiempo es otro de los contenidos a tener en cuenta para el desarrollo expresivo corporal. Rueda (2004), establece una clasificación de los aspectos que hay

que considerar en relación con el tiempo, y la cual está basada en Fraisse (1967). Dicha clasificación es la siguiente (Rueda, 2004, en Castillo, E. & Rebollo, J.A., 2009):

- Orientación temporal, en la que destacan la distribución temporal y los tipos de tiempos.
- Estructuración temporal, donde se encuentran las nociones de parado, en movimiento, lento, rápido, acelerado y desacelerado.
- Ritmo, en el cual se estudian las nociones como el pulso, tempo, acento, frase, serie, velocidad y compás.

La ciencia que se encarga del estudio del tiempo en la comunicación es la “Cronemia”, que según Mustelier (2012) se puede definir como: “La interpretación del comportamiento humano con relación al tiempo. Un factor cultural que permite apreciar cómo se pueden dar los actos comunicativos en las diferentes relaciones sociales” (Mustelier, L., 2012, párr. 4).

La cronemia puede dividirse en “cronémica interactiva” y “cronémica conceptual y social”. Respecto a la primera, Mustelier (2012), la define de la siguiente forma: “Duración de los diversos signos usados en la comunicación, ya sea un saludo o un abrazo, señales que pueden cambiar o no el sentido de lo que se expresa verbalmente” (Mustelier, L., 2012, párr. 5).

Respecto a la cronémica conceptual y a la cronémica social, Mustelier (2012) expone que: “La primera se refiere a la apreciación hecha del tiempo por el individuo en dependencia de su cultura. La segunda está estrechamente ligada a las reuniones sociales, cómo se estructuran las tareas de cada día” (Mustelier, L., 2012, párr. 6).

7.1.2.4. La energía

Rueda (2004), establece que la energía permite mover el cuerpo en su totalidad mediante la fluidez y la amplitud, adquiriendo así un control del tono postural en un contexto que requiere expresividad. La fluidez y la amplitud son elementos que se contrastan desde la relajación y la tensión. (Rueda, 2004, en Castillo, E. & Rebollo, J.A., 2009).

En definitiva, desarrollar las posibilidades que presentan el cuerpo, el espacio, el tiempo y la energía permite conseguir las calidades de movimiento.

7.1.3. Consolidación de las habilidades expresivas

Según Arteaga (2003) en años anteriores, esta fase correspondería a la denominación “Conocimiento y adaptación personal al contexto y situación” (p. 67). Ello estaría relacionado con las actuaciones que llevamos a cabo según el entorno que nos rodea, ya que dependiendo de éste actuaremos de una forma u otra (Arteaga, 2003).

Posteriormente, Alemañy (2009), indicaba que la percepción que tenemos de nosotros mismos, de nuestro propio cuerpo y, en concreto, el autoconcepto que poseemos, está determinado por el entorno. De este modo, nuestra imagen corporal está sometida por la presión social, es decir, se tiene considerablemente en cuenta la percepción que el resto pueda tener sobre nosotros, en la mayoría de los casos este hecho afecta más a los adolescentes. Entre las consecuencias que esto puede ocasionar se encuentra una distorsión sobre el esquema corporal, afectando negativamente al desarrollo personal del individuo.

Por tanto, para alcanzar el desarrollo personal y conseguir una adaptación al entorno, el sujeto tiene que adquirir los siguientes aspectos: “el aprecio por uno mismo”, “la aceptación” y “la autoconfianza” (Alemañy, C., 2009, párr. 33).

En esta fase, Montávez (2012) A, expresa que los individuos ya son capaces de exteriorizar su “mundo interno” al entorno que nos rodea, manifestando a través de la expresividad del movimiento ideas, emociones y conceptos. Para esta autora, esta fase supone en el individuo una forma de sentirse bien consigo mismo, “en definitiva, ser nosotros mismos” (p. 43).

Para esta autora, “Todo movimiento está impregnado de la personalidad de quien lo realiza” (Montávez, M., 2012 A, p. 43). Por tanto, nos referimos a las habilidades expresivas cuando dicho movimiento cobra un significado de gran importancia a partir de la necesidad de transmitir el mundo interno al exterior. Es entonces cuando las habilidades expresivas se entienden en palabras de Coterón (2008):

Como conductas motrices conscientes puestas en acción de forma significativa por la persona para manifestarse plenamente. La integración de las bases físicas y expresivas en la realidad de la propia personalidad es el fin último del

desarrollo de la expresividad (Coterón et al., 2008, en Montávez, M., 2012, p. 43).

8. CONCLUSIONES

Tras la realización de este Trabajo Fin de Grado llevado a cabo mediante el método de revisión bibliográfica, he podido llegar a una serie de conclusiones que he observado durante el transcurso del mismo.

Por un lado, el objetivo principal que pretendía conseguir con dicho trabajo era actualizar la información y los conocimientos referentes al desarrollo de la capacidad expresiva y a la evolución que ha experimentado el conocimiento personal a través del desarrollo expresivo-corporal entre los años 2000 y 2015. Ante la búsqueda realizada, he encontrado dificultades a la hora de encontrar información relacionada con el tema a tratar, ya que no hay muchas investigaciones o estudios al respecto. No obstante, cabe destacar la excepción de que hay más estudios vinculados al término de expresión corporal que a la influencia que ejerce el conocimiento personal en el proceso de expresión.

Por tanto, debido a lo expuesto anteriormente, me ha resultado complicado establecer una clasificación sobre los elementos a considerar en el desarrollo de la Capacidad expresivo-corporal, ya que son muy escasos los autores que han realizado estudios sobre ello.

Por otro lado, a partir de la información recopilada, he llegado a la conclusión de la importancia que tiene abordar la expresión corporal en el ámbito educativo como un canal para exteriorizar los propios sentimientos y emociones. Así mismo, el conocimiento personal adquiere gran relevancia para tal proceso, llegando a constituir una fase primordial. Ello se ha podido ver reflejado en los distintos sistemas educativos instaurados en España y en la relación que tiene con las nuevas tendencias basadas en las Inteligencias Múltiples de Gardner, donde desarrollar la competencia emocional se ha convertido en un aspecto significativo.

De acuerdo a las conclusiones expuestas y a la información contenida en el trabajo, creo conveniente reflexionar sobre la importancia de seguir realizando estudios e investigaciones sobre los aspectos relacionados con la capacidad expresiva, ya que se

ha podido ver los beneficios que aporta su desarrollo para las personas y, en concreto, en la Educación.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemañy, C. (2009). Cuerpo y autoestima: una estrecha relación en la adolescencia a tener en cuenta en el entorno educativo. *Revista Eumed: Cuadernos de educación y desarrollo*, vol. 1, Núm. 2. Consultado a fecha de 26/07/2015 en: <http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam4.htm>
- Arguedas, C. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, vol. 28, Núm. 1, pp. 123-131. Consultado a fecha de 25/07/2015 en: http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/2830/pdf_7
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la expresión corporal: Ámbito pedagógico*. Granada: Grupo editorial universitario.
- Blanco, M. J. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *Revista Horizontes Pedagógicos*, vol. 11, Núm. 1, pp. 15-28. Consultado a fecha de 25/07/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4892962>
- Canales Lacruz, I. (2009). La mirada y el tacto en la expresión corporal. *Revista apunts*, Núm. 98, pp. 33-39. Consultado a fecha de 26/07/2015 en: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1391>
- Canales-Lacruz, I., Táboas-Pais, M. I. & Rey-Cao, A. (2013). Desinhibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal. *Revista movimiento*, vol. 19, Núm. 4, pp. 119-140. Consultado a fecha de 25/07/2015 en: <http://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/31086/27447>
- Castillo, E. & Rebollo, J. A. (2009). Expresión y comunicación corporal en educación física. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, Núm. 5, pp. 105-122. Consultado a fecha de 25/07/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3224001>

- Cruz Cruz, P. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Revista Universidad Complutense Madrid*, vol. 19, pp. 107-118. Consultado a fecha de 24/07/2015 en: <http://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/view/44944/42322>
- Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Revista Education & Psychology*, vol. 6, Núm. 15, pp. 421-436. Consultado a fecha de 24/07/2015 en: http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_256.pdf
- García, I., Pérez, R. & Calvo, A. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Revista Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, Núm. 23, pp. 19-22. Consultado a fecha de 26/07/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4135190>
- Marín, M^a. N. (2012). La expresión corporal como instrumento para resolver conflictos en el aula de Educación Física. *Revista EmásF: revista digital de educación física*, Núm. 14, pp. 122-141. Consultado a fecha de 24/07/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859436>
- Merayo, A. & Sánchez, P. (2010). La inteligencia emocional en los profesionales de la comunicación: el valor de las competencias intrapersonales. *Revista Textual & Visual Media*, Núm. 3, pp. 131-150. Consultado a fecha de 24/07/2015 en: <http://textualvisualmedia.com/images/revistas/03/La%20inteligencia%20emocional.pdf>
- Montávez, M. (2012) A. La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba. *Helvia: Repositorio Institucional de la Universidad de Córdoba*, pp. 1-467. Consultado a fecha de 25/07/2015 en: <http://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/6310>
- Montávez, M. (2012) B. LOE. La consolidación de la expresión corporal. *Revista EmásF: Revista digital de educación física*, Núm. 14, pp. 60-80. Consultado a

fecha de 24/07/2015 en:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859396>

Mora, J. A. & Martín, M. L. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional. *Revista de Historia de la Psicología*, vol. 28, Núm. 4, pp. 67-92. Consultado a fecha de 25/07/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2514677>

Mustelier, L. (2012). Qué es la cronemia en la comunicación no verbal. *Revista digital: Catalejo.com*. Consultado a fecha de 25/07/2015 en: <http://www.revistacatalejo.com/2012/10/26/que-es-la-cronemia-cronemica/>

Orden ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria. BOE NÚM. 173 (2007).

Pérez-Castro, J. & Urdampilleta, A. (2012). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica. *Revista digital Lecturas: Educación física y deportes*, Núm. 167, pp. 1-13. Consultado a fecha de 26/07/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4703804>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE NÚM. 52 (2014).

Rodríguez, R. M., Caja, M^a M., Gracia, P., Velasco, P. & Terrón, M^a J. (2013). Inteligencia emocional y comunicación: la conciencia corporal como recurso. *Revista REDU: Revista de Docencia Universitaria*, vol. 11, Núm. 1, pp. 213-241. Consultado a fecha de 24/07/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4243909>

Torrents, C., Mateu, M., Planas, A. & Dinusova, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de psicología del deporte*, vol. 20, Núm. 2, pp. 401-412. Consultado a fecha de 26/07/2015 en: <http://ddd.uab.cat/record/84948/>

Villard, M. (2009). La expresión corporal, un camino tortuoso. *Revista EmásF: Revista digital de educación física*, Núm. 14, pp. 9-26. Consultado a fecha de 26/07/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859350>