

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**FORMAS DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE
LAS DIFERENTES CARRERAS PROFESIONALES DEL INSTITUTO
DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE
AREQUIPA. CAYMA. AREQUIPA. 2016.**

TESIS PRESENTADA POR:

**APAZA CHACON, FREDY DARIO
RAMÍREZ FLORES, JENIFER MELISSA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE PROFESOR (ES) EN LA CARRERA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

AREQUIPA - PERÚ

2017

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**FORMAS DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE
LAS DIFERENTES CARRERAS PROFESIONALES DEL INSTITUTO
DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE
AREQUIPA. CAYMA. AREQUIPA. 2016.**

TESIS PRESENTADA POR:

**APAZA CHACON, FREDY DARIO
RAMÍREZ FLORES, JENIFER MELISSA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE PROFESOR (ES) EN LA CARRERA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

ASESOR: FLORES VERA RODOLFO

AREQUIPA - PERÚ

2017

JURADO CALIFICADOR

PROF. WASHINGTON HUARANCA ROMERO
PRESIDENTE

PROF. EDELICIA GUTIERREZ ALE
VOCAL

PROF. AMPARO MEDINA HUANQUI
SECRETARIA - INFORMANTE

RESULTADOS: _____

OBSERVACIONES: _____

FECHA: _____

EPIGRAFE

“La belleza no dimana de un cuerpo hermoso, sino de las bellas acciones”

Tales de Mileto

DEDICATORIA

“A mis padres, por estar conmigo, por enseñarme a crecer y a que si caigo debo levantarme, por apoyarme y guiarme, a mi esposo e hija por ser las bases que me ayudaron a llegar hasta aquí.”

Jenifer

“A Dios por la vida que nos da y la fuerza de seguir, y a mi familia por ser mi fortaleza”.

Darío

ÍNDICE

JURADO CALIFICADOR

EPÍGRAFE

DEDICATORIA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 Descripción y formulación del problema	13
1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.2.1 Objetivo general	15
1.2.2 Objetivos específicos	15
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	15
1.4 MARCO TEÓRICO	16
1.4.1 Antecedentes.....	16
1.4.2 Palabras claves	18
1.4.2.1. Expresión corporal.....	18
1.4.2.2. Manifestaciones expresivas.....	18
1.4.2.3. Carreras profesionales	18
1.4.2.4. Instituto pedagógico	18
1.4.3 Expresión corporal.....	18
1.4.3.1. Definición.....	18
1.4.3.1.1 Orientación pedagógico-educativa	18
1.4.3.1.2 Orientación escénico-artística	19
1.4.3.1.3 Orientación psicológico-terapéutica.....	20
1.4.3.2. Finalidad de la expresión corporal	26
1.4.3.3. Manifestaciones de la expresión corporal	28
1.4.3.3.1 Movimientos expresivos	28

A. El paralenguaje o paralingüística.....	28
B. Cronemica.....	29
C. Cronémica conceptual.....	29
D. Cronémica social.....	29
E. Cronémica interactiva.....	30
F. Proxemia.....	30
G. La kinésica.....	30
H. Postura.....	30
I. Gestos.....	31
a) Los gestos populares.....	31
b) Categorías de los gestos.....	32
b.1. Gestos estereotipados.....	32
b.2. Gestos realizados.....	32
c) Tipos de gestos.....	33
c.1. Gestos innatos o involuntarios.....	33
c.2. Gestos aprendidos.....	33
c.3. Zonas expresivas.....	34
c.4. Movimientos corporales.....	37
1.4.3.4. Tendencia de la expresión corporal.....	40
1.4.3.4.1 Orientación social.....	41
A. El nuevo valor del cuerpo como reivindicación de lo emocional.....	41
a) Endomorfos.....	42
a.1. Características distintivas del endomorfo:.....	43
b) Mesomorfo.....	43
c) Ectomorfos.....	43
c.1. Tipos de cuerpos femeninos.....	44
c.2. Tipos de cuerpo masculino.....	46
1.4.3.4.2 Orientación psicológica.....	52
1.4.3.4.3 Orientación artística.....	54
A. Formación tenicista.....	55
B. Formación psicofísica.....	55
C. Distinción de la danza tradicional.....	55
D. Mimo.....	56
a) Posiciones o movimientos.....	57

b) Transformaciones.....	57
c) Caídas.....	57
d) Manipulación de volúmenes y objetos imaginarios	57
d.1. Trabajo facial del mimo	57
d.2. Trabajo corporal.....	58
e) Manipulación de objetos de mano	58
e.1. Pesos.....	58
e.2. Formas.....	59
e.3. Tamaños.....	59
e.4. El vestuario	59
E. Pantomima	60
F. Dramatización	61
G. Clown	62
H. Danza.....	63
a) Danza de base	64
b) Danza académica.....	64
c) Danza moderna.....	64
1.4.3.4.4 Orientación pedagógica educativa.....	65
1.4.3.5. La expresión corporal y la educación física	66
1.4.3.5.1 El autoconocimiento.	68
1.4.3.5.2 La música.	68
1.4.3.5.3 Participación.....	68
1.4.3.5.4 Objetos.....	68
1.4.3.5.5 Palabras.	69
1.5 Variable e indicadores	70
1.5.2 Indicadores	70

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y diseño de investigación	72
2.1.1. Tipo de investigación	72
2.1.2. Diseño de investigación.....	73

2.2. Técnica e instrumento de verificación	73
2.2.1. Técnica.....	73
2.2.2. Instrumento	73
2.3. Campo de verificación	74
2.3.1. Ámbito geográfico temporal	74
2.3.2. Población.....	74
2.3.3. Muestra	76
2.4. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	78

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla 1 Te Gusta El Modelo De Cuerpo Que Tienes	80
Figura 1	81
Tabla 2 Comparaciones Del Cuerpo Con El Modelo Estético Ideal	82
Figura 2	83
Tabla 3 Realización De Actividades Para Obtener Un Mejor Cuerpo	84
Figura 3	85
Tabla 4 Frecuencia De Las Actividades	86
Figura 4	87
Tabla 5 Lugar Para Realizar Las Actividades.....	88
Figura 5	89
Tabla 6 Pago Por Realizar Actividades	90
Figura 6	91
Tabla 7 Medios De Información Que Influyen En El Modelo De Cuerpo	92
Figura 7	93
Tabla 8 Influencia Del Entorno Social En El Modelo De Cuerpo	94
Figura 8	95
Tabla 9 Practica Terapéutica	96
Figura 9	97
Tabla 10 Motivos Para La Práctica Terapéutica Emocional Primaria	98
Figura 10	99
Tabla 11 Motivos De La Práctica Terapéutica Emocional Secundaria.....	100

Figura 11	101
Tabla 12 Lugar De La Práctica Terapéutica	102
Figura 12	103
Tabla 13 Practica de técnicas dramáticas	102
Figura 13	103
Tabla 14 Importancia de la tendencia artística	104
Figura 13	105
Tabla 15 Limitaciones para la práctica de la tendencia artística	106
Figura 13	107

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Actualmente la educación se entiende como un proceso orientado a la formación de un ser dinámico y no como un sujeto pasivo, por ello se centra en el desarrollo de una autonomía de los estudiantes y de su autoconocimiento, especialmente el nivel de educación superior hace énfasis en la exigencia del logro de competencias profesionales atendiendo a las dimensiones personal, profesional pedagógica y socio comunitaria. En este sentido, propicia el desarrollo de habilidades lingüístico-comunicativas para una mayor asertividad en la expresión y comprensión oral para la expresión de ideas, opiniones y convicciones en diversos contextos comunicativos.

Esta exteriorización comprende también la expresión de sentimientos internos de los estudiantes, que lo realizan a través de sus cuerpos, mediante la conducta motriz con finalidad expresiva. Este aspecto, la educación física es de gran interés en la expresión y comunicación, ya que mediante el lenguaje corporal uno se relaciona y se conoce mejor, ya que el cuerpo es un importante medio de expresión, es necesario sentirse bien con él, conocerlo, aceptarlo y manejarlo adecuadamente, esto ayudará a comunicar mejor lo que se siente y a dar mayor confianza en uno mismo.

Debido a la importancia de la comunicación utilizando el cuerpo, la presente investigación centra su interés en describir las formas de expresión corporal que tienen los estudiantes del instituto, y para una visión general se presenta la estructura capitular:

-Capítulo I. Desarrolla el problema de investigación, dirigidos por los objetivos basados en un marco teórico que desarrolla la utilización del cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación, contextualizadas en el ámbito de la Educación Física, enfatizando la expresión corporal en orientaciones diferentes que estudian esta materia desde perspectivas distintas. También presenta la justificación basada en la actualidad, aspecto legal, y relevancias que

enmarca la importancia del estudio y finaliza con la operacionalización de la variable.

-Capítulo II. Contiene el marco metodológico que orienta el proceso de investigación descriptivo transversal para la aplicación de los instrumentos en la muestra seleccionada probabilísticamente de los estudiantes de las carreras profesionales del Instituto.

-Capítulo III. Da a conocer los resultados de la investigación presentados en tablas y figuras estadísticas.

Finalmente, presenta las Conclusiones en concordancia con los objetivos; las Sugerencias que pueden ser punto de partida para generar otras investigaciones; las Referencias Bibliográficas que guio la parte teórica y metodológica, y los Anexos que muestran las evidencias utilizadas.

LOS AUTORES.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción y formulación del problema

La expresión corporal como la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, se ha constituido en un medio indispensable para expresar sensaciones, sentimientos, y pensamientos, utilizando el cuerpo como un instrumento irreemplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás. Especialmente, es de necesidad fundamental el dominio y control de esta manifestación en los futuros docentes. A raíz de esta conceptualización desde el ámbito de educación superior de la Educación Física, entendemos este término como el desarrollo del cuerpo y el movimiento como elementos de expresión, comunicación y creación para la formación integral de la persona. Y como el lenguaje corporal de los estudiantes puede transmitir información muy importante sobre sus emociones, su estado anímico, la predisposición a la hora de relacionarse en determinadas circunstancias, contextos y con determinados agentes de la comunidad ispana, es necesario conocer y describir estas manifestaciones que cada cuerpo está emitiendo un mensaje como se sienta interiormente. En este sentido, (Soleto, 1999). Manifiesta que la expresión corporal en este periodo

se centra en la importancia del movimiento expresivo y creativo en la expresión y vivencia de las emociones. Y que el trabajo de la Expresión Corporal contribuye al desarrollo de un equilibrio psicofísico, a la liberación de tensiones acumuladas, a la expresión de las emociones a través del cuerpo, a la toma de conciencia corporal para un buen conocimiento y reconocimiento de las diferentes emociones, en uno y en los demás, y por último, constituye una vía de comunicación con el resto del mundo.

Pero, no se puede ignorar que en nuestra sociedad actual, la existencia de una presión socio-cultural, transmitida y potenciada por los medios de comunicación, que está influenciando a la población en los beneficios de la imagen y del cuerpo perfecto.

Esta situación es preocupante porque se presenta en jóvenes que están pre dispuestos a la aceptación del entorno y que puede afectar su desarrollo en varios aspectos, las épocas cambian ya no es a la forma natural sino al estar obsesionados por tener un cuerpo perfecto, que los puede llevar a someterse a ejercicios excesivos, utilizar productos adelgazantes, intervenciones quirúrgicas o tratamientos de estética. Bajo estas perspectivas de las formas expresivas de estudiantes de educación superior pedagógica se plantean las siguientes interrogantes:

. ¿Cuáles son las formas de expresión corporal en los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa del distrito de Cayma en el año 2016?

¿Qué formas de tendencia social utilizan los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa del distrito de Cayma en el año 2016?

¿Qué formas de tendencia psicológica utilizan los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa del distrito de Cayma en el año 2016?

¿Qué formas de tendencia artística utilizan los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa del distrito de Cayma en el año 2016?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Objetivo general

Describir las formas de expresión corporal en los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa del distrito de Cayma en el año 2016.

1.2.2 Objetivos específicos

- Precisar las formas de tendencia social de los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa del distrito de Cayma en el año 2016.
- Determinar las formas de tendencia psicológica de los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Arequipa del distrito de Cayma en el año 2016.
- Identificar las formas de tendencia artística en los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Arequipa del distrito de Cayma en el año 2016.

1.3 JUSTIFICACIÓN

- **Legal**

De acuerdo a la norma de Educación Superior y al Reglamento Interno del IESPPA para obtener el Título Profesional de Educación Física, es necesario sustentar y aprobar el trabajo de investigación.

- **Actualidad**

Uno de los propósitos de la Educación Básica Regular al 2021 es el desarrollo corporal y conservación de la salud física y mental de los estudiantes, vinculado a este proceso en la formación superior se propicia el desarrollo de competencias profesionales para un desempeño eficiente en el espacio educativo y social en el que labore el futuro profesor de Educación Física.

- **Originalidad**

Este estudio es original porque implica datos estadísticos sobre las diferentes formas de expresión corporal de estudiantes de nivel superior de formación inicial docente

- **Relevancia metodológica**

Aporta un instrumento de medición que podría ser adaptado para los niveles de educación básica tanto en zonas rurales como urbanas.

- **Relevancia social**

La acción de expresión corporal no solamente es personal, es decir la relación que uno tiene consigo mismo, sino que también es social y cultural donde el estudiante interactúa con los otros y con el entorno a través de las posibilidades de su propio cuerpo para descubrir y disfrutar de todas sus posibilidades y superar sus limitaciones.

1.4 MARCO TEÓRICO

1.4.1 Antecedentes

Se han ubicado temas de investigación parecidos al presente estudio en la carrera profesional de Educación Física del Instituto:

---Titulo

Desarrollo de talleres de manifestaciones corporales de expresión para mejorar la coordinación motora gruesa en niños del 5to grado sección “c” del nivel primario de la I.E. 40035 “Víctor Andrés Belaunde” Distrito Cerro Colorado. Arequipa. 2010.

Integrantes

Briceño Zúñiga, Jennifer

Días Núñez, Wilson Alfredo

Yupanqui Huaynasil, Jorge Armando

Es una tesis experimental que realizo actividades de manifestaciones corporales para mejorar la coordinación motora gruesa en los niños del cuarto grado del nivel primario, cuya finalidad fue resolver los problemas prácticos en los niños del nivel primario y transformar las condiciones del acto didáctico para tener una calidad educativa valorada.

---Titulo

Taller de expresión corporal para el desarrollo de la coordinación motora gruesa en los niños del cuarto grado del nivel primario de la institución educativa parroquial “La Recoleta” del Distrito de Arequipa. Arequipa 2008

Integrantes

Flores Umpiri, Estefany Yrene

Herencia Galindo, Juan José

Mejía Huamanvilca, Marcia Juliana

Tesis experimental, que disminuyo la situación del problema identificado que es la coordinación motora gruesa, a través de actividades de desenvolvimiento de los niños en sus actividades tanto diarias como locales.

1.4.2 Palabras claves

1.4.2.1. Expresión corporal

1.4.2.2. Manifestaciones expresivas

1.4.2.3. Carreras profesionales

1.4.2.4. Instituto pedagógico

1.4.3 Expresión corporal

1.4.3.1. Definición

A continuación se presentan definiciones de expresión corporal desde las siguientes orientaciones:

1.4.3.1.1 Orientación pedagógico-educativa

- Se plantea que la expresión corporal, así como la danza, la música y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos. Un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo integrándolo de esta manera a sus otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura” (Stokoe y Harft, 1996, p.13)
- También se define la expresión corporal como un medio excelente para alcanzar un equilibrio físico y psíquico, por tanto en el trabajo no se puede separar la inteligencia de la efectividad. (Aymerich, 1977). En esta misma línea se indica que es la manifestación del propio cuerpo, y a través de él de lo que el hombre es aquí y ahora y de su estilo peculiar de relación con los otros y con el mundo (Santiago, 1985, p. 21).

- Se entiende por expresión corporal al lenguaje del cuerpo, usado como instrumento capaz de expresarse por sí solo .Es una forma de sacar afuera, por medio del movimiento ,estados de ánimo, sentimientos, deseos, emociones o temores que afectan a la persona. (Ministerio de Educación, 2001, p.2).
- Es una actividad específica que se basa en una conducta existente desde siempre en todo individuo, cuya práctica organizada tiende a desarrollar esa conducta, incrementando otras expresiones artísticas y convirtiéndose en un lenguaje artístico por sí mismo. (Ministerio de Educación, 2001, p.2).

La expresión corporal es una actividad psico física, a través de la cual se puede observar cómo la intervención del profesor para motivar al estudiante a expresar sus emociones, va desapareciendo poco a poco, para dar lugar a la creación de estímulos y situaciones que favorecen la liberación interior de dichas emociones, permitiendo a la persona expresarse con toda plenitud y espontaneidad de acuerdo a su sentir. (Ministerio de Educación, 2001, p.2).

Esta forma de expresión es una actividad específica que se basa en una conducta existente en el individuo, cuya práctica organizada tiende a desarrollar esa conducta, incrementando otras expresiones artísticas y convirtiéndose en un lenguaje artístico por sí mismo. (Ministerio de Educación, 2001, p.2).

Esta orientación centra el valor del cuerpo en una forma de expresión basada en el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de la expresión y comunicación corporal como lenguaje que se convierte en materia de educación para utilizarse en el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano para fomentar el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos del individuo a través de gestos, posturas y movimientos expresivos, tal como lo plantea (Arteaga, M. 2003, p. 25).

1.4.3.1.2 Orientación escénico-artística

- Desde el campo de la danza, (Fux, 1976) considera que a través de la expresión, el individuo desarrolla no sólo su parte física sino también la psíquica; ya que la danza libera tensiones y produce alegría. Este aspecto de la danza también se encuentra en el ámbito de la Educación Física, con Glaría (2002) cree que uno de los objetivos principales de la misma, ya sea danza jazz, contemporánea o popular, es desarrollar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como una forma de divertirse.
- También, se define expresión corporal, en el binomio pedagógico-educativo y escénico-artístico, como el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. (Larranz 2003).

-Se cree que la expresión corporal, así como la danza, la música y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos (Stokoe, 1996, p.8). Es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo integrándolo de esta manera a sus otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura, proporcionando aportes considerables al proceso de conocimiento corporal que a su vez ejerce una influencia subjetiva especialmente en el nivel afectivo.

1.4.3.1.3 Orientación psicológico-terapéutica

Se considera que: la expresión corporal nos hace tomar conciencia de inmensas nostalgias que hemos relegado a lo más profundo de nosotros mismos. Moverse libremente supone expresar nuestros sentimientos más ocultos, hacer compartir lo que pensamos, pero que no sabemos expresar, reencontrar el contacto con la naturaleza y con el otro, darnos cuenta un poco de nuestra necesidad de autenticidad” (Berge, 1985, p.105). Es decir, la expresión corporal ayuda a conocer quiénes somos y cómo somos, teniendo en cuenta las influencias del pasado, ya que quedan impresas en el propio cuerpo. Aportes considerables al proceso de conocimiento corporal que a su vez ejerce una influencia subjetiva especialmente en el nivel afectivo.

Esta orientación psicológico-terapéutica, apoya, al igual que las orientaciones anteriormente citadas, el valor de la expresión corporal en la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o vivencias del sujeto en su relación con los demás y con el entorno. En términos generales Fernández en 1997 considera las emociones como un proceso desencadenado por la evaluación valorativa de una situación que produce una alteración en la activación fisiológica del organismo, es decir, expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales de las personas, provocadas por individuos, animales o cosas. Estas respuestas Greenberg y Pavio en el 2000 las presentan primero en **emociones primarias que** son las respuestas emocionales fundamentales o iniciales que damos a los estímulos externos. Estas pueden ser a su vez, adaptativas y desadaptativas.

Las emociones primarias adaptativas son aquellas que tienen un evidente valor adaptativo (por ejemplo, el miedo ante una amenaza, la tristeza ante una pérdida, etc.). Esta categoría puede subdividirse en:

- Emociones discretas: como el miedo, el enfado y la tristeza, que aportan información y una forma de actuar específica. Estas constituyen patrones de respuesta claramente distinguibles.
- Los sentimientos: que incluyen las sensaciones sentidas corporalmente. Implican sensaciones físicas en el cuerpo, pero no una tendencia a la acción.
- El dolor emocional: que nos informa sobre el trauma que está sufriendo la persona de manera global, y además es necesario que se deje sentir. Se produce adaptación porque nos enseña a evitar en el futuro aquello que nos produce dolor.

Las emociones primarias desadaptativas son las respuestas emocionales primarias que se han vuelto disfuncionales, como por ejemplo el miedo presente en diferentes tipos de fobias, el miedo al bienestar o al contacto, la vergüenza de uno mismo, el enfado ante el cuidado o interés de los demás por nosotros. Son emociones aprendidas que se basan en nuestros esquemas emocionales.

Dentro de este grupo, el miedo y la vergüenza son las emociones que más a menudo se producen.

Y segundo en emociones secundarias se refieren a las reacciones que son perfectamente identificables y que se producen ante una emoción primaria, por ejemplo, después de una emoción de miedo (emoción primaria) es frecuente como respuesta secundaria expresar enfado (emoción secundaria). Estas emociones se subdividen en sentimientos de malestar y sentimientos complejos. Los sentimientos de malestar incluyen reacciones secundarias tales como la indefensión, la ansiedad, la desesperanza, la rabia, el miedo, la vergüenza etc., todas ellas con un carácter secundario. Esto suele ocurrir cuando no aceptamos una emoción, es decir no la dejamos sentir, y por eso se transforma en otra. Por ejemplo, cuando no aceptamos el enfado o nos sentimos amenazados, reaccionamos con miedo, emoción secundaria a ese enfado y consecuencia de no poder experimentar la emoción primaria de enfado. Estas emociones defensivas, que producen sobre todo malestar, suelen ser desadaptativas y pueden llevar a conductas destructivas. Este fenómeno se produce porque una emoción se va transformando en otra.

.
Las **emociones instrumentales** son aquellas que se experimentan y se expresan como consecuencia de que el individuo ha aprendido que de esta manera influye sobre los demás. Este proceso se puede producir consciente o inconscientemente. Las que se producen de forma inconsciente se suelen utilizar para influir sobre los demás (enfadarme para controlar una situación, llorar para que los demás se compadezcan de mí, etc.). Estas emociones son desadaptativas, y se perciben como manipulativas y superficiales. Pero existen otras donde el individuo es plenamente consciente. En estos casos, los sujetos quieren aparentar una emoción o un sentimiento que no sienten. En lugar de tener realmente esa emoción, es como si el individuo la mostrara para producir cierto efecto sobre los demás. Algunos psicólogos sociales las reconocen como roles o construcciones sociales, y las suelen desarrollar individuos socialmente hábiles e inteligentes.

A continuación se describe aquellas emociones consideradas primarias llamadas también negativas como el miedo, la ansiedad, la vergüenza, el asco, la rabia, la culpabilidad, la tristeza, la alegría, el amor, la sorpresa y el interés.

----Miedo

Podemos entender el miedo como “el estado afectivo del que ve ante sí un peligro o ve en algo una causa posible de padecimiento o de molestia para él” (Moliner, 1982, pp. 411).

Por tanto el miedo es una emoción adaptativa y tiene una función orientada principalmente a la supervivencia, a provocar que uno escape del peligro. Facilita la realización de conductas de huida-evitación, protegiendo de esta manera al organismo de las consecuencias perjudiciales que podría acarrear. Es una respuesta transitoria que disminuye una vez que el peligro ha desaparecido y previene de interactuar con elementos potencialmente peligrosos.

----Ansiedad

La ansiedad, a veces llamada angustia, es un término que procede del latín *angere* que significa constreñir y que se interpreta como un malestar que afecta tanto al cuerpo como a la mente.

La ansiedad, entendida como respuesta emocional, puede ser definida como:

“una respuesta emocional o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

-----Vergüenza

La vergüenza es un sentimiento turbador que aparece cuando la gente tiene la sensación de que está haciendo algo mal, incompetente, contraproducente o inhumano. Este sentimiento o emoción viene muchas veces asociado a la sensación de culpabilidad, inquietud, inutilidad o tristeza (Ellis y

Becker, 1989). Parece, pues, que es una emoción asociada frecuentemente a otras emociones negativas.

La vergüenza es una emoción social compleja bastante común y de difícil comprensión y se asocia con la tendencia a retraerse o esconderse.

----Asco y desprecio

El asco es una expresión de disgusto hacia algo que nos resulta desagradable. Se expresa ante algo que nos pueda resultar ofensivo o sucio, incluyendo pensamientos, valores y personas. El desprecio supone un rechazo altanero y superior. Cuando el desprecio y el asco van dirigidos hacia una persona tienen la misma función que el enfado, fomentan la separación y la definición de límites. Cuando se dirigen hacia uno mismo producen vergüenza y autoaversión (Greenberg y Paivio, 2000).

----Ira-Rabia-Enojo

La ira “es una respuesta de irritación, de furia, enojo o cólera producida por alguna circunstancia que, a nuestro parecer ha vulnerado nuestros derechos básicos, nuestra autoestima o nuestra dignidad personal” (Vallés y Vallés, 2000). Ésta se produce ante estímulos aversivos y permite la realización de conductas de ataque o confrontación destinadas a reducir o eliminar el estímulo amenazante

La rabia es utilizada muy a menudo como sinónimo de enfado, cólera, ira, irritación, furia y hostilidad (Vallés y Vallés, 2000).

El enfado es una emoción poderosa que tiene un profundo impacto en las relaciones sociales. Pueden darse muchos tipos de respuestas de enfado, algunas positivas y otras negativas. La tendencia de acción asociada con el enfado implica cambios a nivel corporal (frecuencia respiratoria, cardíaca, etc.) que nos preparan para agredir a la persona que nos ha provocado el enfado.

La cólera se entiende como un estado emocional que incluye sentimientos que varían en intensidad, desde una ligera irritación o molestia hasta un nivel de furia

intensa o rabia, por lo general en respuesta a la percepción de injusticia o provocación (Moscoso, 1999).

La ira se manifiesta mediante comportamientos caracterizados por la violencia verbal como gritos, insultos, amenazas, maldiciones, improperios, etc.; y por la violencia física como patadas a objetos, peleas, agresiones, etc. La ira, pues, es un estado emocional que disminuye considerablemente nuestra capacidad de autocontrol y de pensamiento (Vallés y Vallés, 2000).

----Tristeza

La tristeza es una emoción originada por la pérdida de algo; alguien que valoramos o apreciamos (bienes, salud, familiares, etc.) (Vallés y Vallés, 2000). La tristeza puede aparecer también por el distanciamiento, la separación o la pérdida del vínculo. Puede ser evocada por desengaños o esperanzas rotas, por el fracaso en alcanzar metas importantes y por la pérdida de la autoestima. Es una señal general de sufrimiento y suele implicar la necesidad de ayuda. Es una emoción que puede estar asociada a otras como el miedo, la vergüenza o el enfado.

También se presentan las emociones positivas, placenteras y neutras, que para Greenberg y Paivio (2000) tienen el papel de aportar ánimo vital a la experiencia humana. Estas, sobre todo las relacionadas con la curiosidad y la conexión social, son fundamentales para la supervivencia y la adaptación, ya que conectan al individuo con el mundo y con otras personas. Experiencias emocionales positivas, tales como el interés, la alegría y el amor, son fuentes independientes de motivación. Son básicas en el dominio del placer, en el logro de la competencia y en el establecimiento de vínculos sociales. El amor y la alegría constituyen motivadores de la formación y el mantenimiento de relaciones. A continuación se describen las principales emociones positivas: alegría, amor-afecto y sorpresa.

----Alegría

. El alivio del dolor físico, de los problemas, el logro de metas, ciertos acontecimientos evaluados como positivos; además las sensaciones placenteras,

como, por ejemplo, ser acariciado, activan la alegría. Los acontecimientos que confirman la propia valía y el reconocimiento social también pueden activar la alegría.

La felicidad/alegría está asociada a la risa y a la sonrisa, y la experiencia subjetiva se describe como muy agradable. Es el estado más deseado por todos y se aplica a la vida como un todo, en el que nos sentimos bien con nosotros y con el mundo (Greenberg y Paivio, 2000).

----Amor-Afecto

El amor se entiende como “el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea” (Fernández-Abascal, 1997, pp. 194). Esta emoción, junto con la felicidad, es una emoción que implica sentimientos agradables y una valoración de la situación como positiva, y es fundamental en la naturaleza humana y aparece universalmente.

Nuestro sistema educativo integra tanto lo racional como lo emocional, por ello es importante fomentar el desarrollo del autocontrol de los estudiantes, es decir, la capacidad para manifestar y reconocer de forma apropiada las emociones en si mismos y en los otros, y al igual que las definiciones de la orientación pedagógico-educativa, destaca el valor de esta en la comunicación con los demás.

1.4.3.2. Finalidad de la expresión corporal

Uno de los propósitos de la expresión corporal no es precisamente desarrollar una vocación artística, sino contribuir con la educación o formación total de las personas, a través de los siguientes aspectos:

- Se plantea como finalidad la liberación y la desinhibición del individuo, se accede a la apertura de la persona, a un trabajo afectivo y de los sentimientos. Es por tanto un instrumento de desarrollo de la parte expresiva y psíquica de la persona, dando un gran valor al juego simbólico dentro de la expresión corporal ya que es un medio de desbloqueo y liberación de ansiedades, miedos y complejos: el simple hecho de simbolizar –expresar estados de ánimo, emociones, fantasías, etc., abre una nueva puerta a la comprensión de

sí mismo. Favoreciendo de esta manera su capacidad de comunicación (Santiago, 1985, p. 41-42).

Aumenta el bienestar psico-corporal al sentir el placer del movimiento expresivo (Romero, 1999), la persona se recrea, surge la risa que es muy sana ya que relaja, trabaja la musculatura abdominal, segrega endorfinas, las cuales proporcionan bienestar, aumenta la capacidad respiratoria, mejora y une las relaciones con los demás evitando la monotonía

Es una vía para aflorar el mundo interno y para conseguir el desarrollo integral de la persona (Bernás y Vives, 2003) a través del desarrollo de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para exteriorizar sensaciones, emociones, ideas, estados de ánimo, actitudes, pensamientos, etc. (Glaría, 2002). Contribuye a la desinhibición de los alumnos y alumnas y a aumentar la sensación de bienestar de ellos mismos (Glaría, 2002).

°El Ministerio de Educación (2001, p.3) propone como finalidad de la expresión corporal lo siguiente:

- Colaborar con la formación integral de la personalidad del ser humano que comprende con los aspectos afectivos, cognitivos, psicomotrices.
- Contribuir al desarrollo de la personalidad equilibrada y armónica, capaz de desarrollar todas sus potencialidades.
- Lograr una mejor comunicación entre los seres humanos.
- La expresión está basada en la siguiente idea cuantos más medios de expresión pueda desarrollar el ser humano, tanto mayor será su riqueza.

El ser humano es expresivo y la expresión evidencia una proyección vital en el desarrollo del ser humano, si la expresión permite a la personalidad exteriorizarse, realmente ayudara en la reducción interior de las necesidades de los jóvenes.

Si se orienta al estudiante hacia la ejercitación de sus capacidades expresivas, estas le permitirán reconocerse, crecer y proyectarse en su entorno sociocultural.

El valor más positivo de la expresión, radica en que es la comunicación de sensaciones internas, de las percepciones que el pensamiento del individuo ha elaborado personalmente en la experiencia del mundo y de sí mismo. El alumno no se dará a la experiencia expresiva si no existe una verdadera comunicación humana en todos los planos, con énfasis a lo afectivo.

1.4.3.3. Manifestaciones de la expresión corporal

Las manifestaciones comprenden una extensa gama de movimientos comunicativos que van desde las expresiones faciales, desde las actitudes y gesticulaciones, hasta las más refinadas coreografías de la danza actual, y son las siguientes:

1.4.3.3.1 Movimientos expresivos

Según Conterno ,2003 comprende los movimientos comunicativos que se utilizan en la vida diaria. Lo integran tres factores principalmente: actitud del cuerpo, los gestos, y las expresiones faciales. Estos movimientos son manifestaciones corporales que exteriorizan las emociones internas de la persona y que acompañan a las expresiones orales para dar más fuerza a las palabras.

Estas expresiones corporales son llamadas también comunicación lingüística, como la comunicación realizada por medios distintos a las palabras. Se puede mencionar; por ejemplo, a aquellas que incluyen nuestra apariencia como los rasgos físicos, la ropa; los gestos, las posturas, miradas, expresiones faciales, contacto corporal, proximidad, ruidos, colores, olores, etc.

También abarcan todos los signos y sistemas de signos no lingüísticos que se utilizan para comunicar, esto es, los hábitos y las costumbres culturales en sentido amplio y los denominados sistemas de comunicación no verbal: paralenguaje, kinésica, proxémica y cronémica que se estudian dentro de la disciplina semiótica de la comunicación no verbal. (Davis, 2010).

A. El paralenguaje o paralingüística

Es parte del estudio de la comunicación humana que se interesa por los elementos que acompañan a la comunicación oral y a la comunicación escrita y que constituyen señales e indicios que transmiten información adicional, matizan, reafirman, aclaran o sugieren interpretaciones particulares de la información propiamente lingüística. Hablamos de paralenguaje cuando nos referimos al sistema paralingüístico que contempla las cualidades y pausas y silencios, que por su significado dentro de la comunicación

B. Cronemica

El sistema cronémico se define como la concepción del tiempo que se tiene en una cultura y la estructuración y el uso que hace el ser humano de él y que comunica, bien pasivamente, ofreciendo información cultural, bien activamente, modificando o reforzando el significado de los elementos del resto de sistemas de comunicación humana.

Su estudio se denomina cronémica y entendemos por ella la conceptualización y estructuración del tiempo como elemento biopsicológico y cultural que presta características específicas a las relaciones sociales y a los elementos que se suceden en la corriente comunicativa, desde sílabas y gestos hasta la duración de una visita o los intervalos entre la recepción de una carta y su respuesta. Y puede presentarse como:

C. Cronémica conceptual

Es la valoración que se hace del tiempo, la importancia que se le da. Es el valor cultural de conceptos como puntualidad / impuntualidad; prontitud / tardanza; ahora, enseguida, un momento, etc.

D. Cronémica social

Depende directamente del concepto que se tenga del tiempo. Está relacionado con los encuentros sociales como la duración de una visita, de una entrevista de trabajo, de una reunión; la forma de estructurar las actividades diarias (desayunar,

almorzar, cenar); o determinadas actividades sociales como llamar por teléfono, pasear, estar en un parque o plaza, etc.

E. Cronémica interactiva

Es la duración de los signos con los que se comunican, como por ejemplo, la mayor o menor duración de un saludo o despedida; de un abrazo, del estrechamiento de mano, de un beso, etc.

F. Proxemia

Es la parte de la semiótica que estudia la organización del espacio en la comunicación lingüística; más concretamente, estudia las relaciones de proximidad o de alejamiento, entre las personas y los objetos durante la interacción, las posturas adoptadas y la existencia o ausencia de contacto físico.

El término proxemia se refiere al empleo y a la percepción que el ser humano hace de su espacio físico, de su intimidad personal; de cómo y con quién lo utiliza.

G. La kinésica

Es el estudio de gestos, maneras, posturas de un individuo. Por lo tanto, podemos distinguir tres categorías básicas de signos kinésicos: gestos, y posturas :

H. Postura

La postura se refiere a la manera particular de sentarse, de caminar, o de acostarse. Son las posiciones estáticas que adopta el cuerpo humano y que comunican, activa o pasivamente. Son signos no verbales que por un lado forman parte de los gestos mismos, pues su significado puede variar dependiendo de la

postura final que adoptan los órganos implicados, y, por otro, funcionan como signos comunicativos independientes, como es el caso de estar, por ejemplo, sentados con las piernas cruzadas o con las piernas estiradas y separadas, con los brazos cruzados en el pecho o estirados, con las manos unidas en el regazo o en la nuca.

I. Gestos

Son movimientos psicomusculares, tanto faciales como corporales, que comunican las maneras de moverse para realizar actos comunicativos, y las posturas son las posiciones estáticas que adopta el cuerpo humano.

a) Los gestos populares

Los gestos comprenden los movimientos de la cara, las manos, los brazos y las piernas, la cabeza y el cuerpo en su conjunto. .

La comunicación también se realiza con los ojos, los brazos, las manos, sonrisas o ceños fruncidos o ciertos gestos, como si fueran intentos evidentes de comunicación son señales del lenguaje mudo. Los mensajes se pueden enviar de las maneras más imprevistas.

Los gestos son formas de comunicación tan efectiva que las mismas palabras o tal vez más. Como se utilizan estos gestos adquiridos de una forma inconsciente, el analizarlos en detalle hace ser más conscientes de lo que se trata de manifestar y de las posibles malinterpretaciones que de ellos puede derivarse. Cada sociedad tiene sus propias reglas para sus gestos, es decir son expresiones gesticulares en las que los individuos confieren su propio estilo, su propia personalidad, los matiza con su característico modo de ser. (Infante, 1987. p. 122), por ello son mensajes que se emiten voluntaria e involuntariamente.

En conclusión, son movimientos del cuerpo en general o de alguna de sus partes como la cara en particular cargado de significado, con lo que se pretende

comunicar y expresar algo .Algunos gestos tiene como objeto comunicar mensajes definidos; otros son signos sociales involuntarios que pueden o no ser interpretados por otros , y que se manifiestan en cada instante, de una forma global y plena por medio de sus actitudes, su mímica e incluso sus posturas.

b) Categorías de los gestos

En las diferentes etapas vitales del individuo, en la infancia, la niñez, la adolescencia, la madurez, y la vejez, se encuentra manifestaciones gestuales diferentes.

b.1. Gestos estereotipados

Están determinados por las costumbres de la sociedad en que vivimos. Dentro de este grupo podemos incluir:

- **Rituales de saludo**
- Levantarse del asiento cuando entra alguien en señal de respeto.
- Adoptar la postura correcta en una reunión social.
- El no hacer gestos cuando vamos por la calle.

b.2. Gestos realizados

En la vida cotidiana se realizan infinidad de movimientos y toda una serie de gestos faciales que escapan al control y a través de los cuales se expresan sentimientos y sensaciones.

- Nos rascamos cuando en realidad no nos pica nada.
- Pasamos la lengua por los labios
- Mordemos la punta del bolígrafo.

- Tratamos de ajustarnos las gafas.
- Estirarnos la ropa.
- Frotar una mano con la otra, entre otros.
- **Gama de actos y movimientos sin poder evitar**

Son de una variedad infinita como ocurre en los tics, y de otra forma, en los actos obsesivos. Este grupo de movimientos entra ya en el campo de la patología, el individuo es consciente de que son absurdos y sin sentido aparente pero no puede dejar de realizarlos.

- **Movimientos conscientes**

Son los que se realizan porque el individuo quiere y manifiestan un acto, una emoción o un sentimiento que queremos comunicar.

Cuando alguien molesta por cualquier circunstancia se puede hacerlo notar a través de la palabra, pero también a través de una cara seria durante un periodo de tiempo.

c) Tipos de gestos

c.1. Gestos innatos o involuntarios

Normalmente son los gestos que se utilizan para expresar sentimientos o sensaciones.

c.2. Gestos aprendidos

Hay expresiones que se han aprendido de los demás y que en algún caso son comunes en varios países, y son utilizados frecuentemente a lo largo de las

actividades diarias, en el hogar, en el colegio, en la universidad, en el trabajo, etc. Entre sus características tenemos:

- Mantienen una relación con la comunicación verbal.
- Cumplen mayor número de funciones que la comunicación verbal, pues la acompaña, completa, modifica o sustituye en ocasiones.
- En muchas circunstancias actúan como reguladores del proceso de comunicación puesto que contribuyen a ampliar o reducir el significado del mensaje.

c.3. Zonas expresivas

Para la manifestación de los gestos se utilizan las zonas expresivas del cuerpo humano como son:

- **Cabeza y cara**

Son las partes más expresivas del cuerpo. Las caras pueden mostrar, miedo, dolor, alegría, susto, pena, confianza, cansancio, sorpresa. Con la cabeza y la cara se envían muchos mensajes cada día. Son instrumentos muy versátiles en la comunicación (Axtell, R., 1991.p.51). Estas expresiones se presentan a través de las siguientes manifestaciones:

- **Inclinación de cabeza**

Generalmente, las inclinaciones de cabeza indican la oportunidad de tomar turnos para hablar en medio de una conversación

- **Lenguaje de la cara**

La cara posee una gran capacidad comunicativa. Es fundamental en la comunicación de los estados emocionales, suministra datos abundantes en las relaciones interpersonales y debido a su gran visibilidad se le presta especial atención. El rostro es un sistema de multimensajes, es capaz de enviar mensajes muy diversos.

- **Gestos de la cara**

El rostro es la lupa de las emociones, de ahí que se diga que la cara es el reflejo del alma. Pero como en cualquier interpretación del lenguaje no verbal se debe ir con cuidado al evaluar los gestos de la cara por separado, ya que normalmente forman parte de un estado emocional global y pueden dar lugar a muchas interpretaciones.

Por eso en la cara se pueden detectar muchos intentos inconscientes de bloquear lo que se dice, oye o ve.

- **Expresión facial**

Esta clase de gestos incluye la posición de las cejas, los movimientos de los ojos, la forma de gesticular con la boca y las contracciones de la frente. Estos signos informan casi siempre sobre el estado anímico de las personas, por ello se les considera como las expresiones faciales emocionales que seis emociones básicas que se han desarrollado: Sorpresa, miedo, disgusto, cólera, felicidad y tristeza.

Con estos datos se constituye un sistema de interpretaciones psicológica de los mensajes del rostro según un código determinado. Por ello se dice que la expresión del rostro es una forma elemental, que es consecuencia de un instinto vago, completado por experiencias adquiridas, ya que es el arte de leer el interior, la verdadera personalidad y los sentimientos de una persona a través de la expresión del rostro. El secreto de la expresión del rostro establece una división en la cara de diversas zonas, cada una de las cuales tiene un significado

diferente, o sea, que dará la clave para interpretar la diversidad de formas y expresión del rostro:

- **Cejas**

Contribuyen a dar expresión a la mirada, a los ojos, y, en general, al conjunto del rostro. La forma de las cejas, tan variable de unas personas a otras, depende de muchos factores, tales como la herencia, la raza, etc., pero también se modifica con el medio ambiente y la clase de vida.

- **Las orejas**

Son las destinadas a recoger las ondas sonoras con más amplitud y dirigirlas al interior. La oreja recoge los sonidos y los lleva al tímpano que vibra. Esta vibración es luego retransmitida por los órganos del oído al cerebro. Las orejas indican sentido de la armonía y capacidad o talento natural, en especial para la música. Al tocarse la oreja es la representación inconsciente del deseo de bloquear las palabras que se oyen. Si el interlocutor lo realiza mientras otra habla puede significar que desea que se deje de hablar.

- **Nariz**

El meter la nariz en los asuntos de otro es solo una de las muchas formas que hay para comunicar con la nariz. También puede ser golpeada, cogida por el dedo, movida, apretada, rascada, etc. Y cada una de estas acciones tiene un significado distinto. (Axtell, R., 1991. p.58). El tocarse la nariz puede indicar que alguien está mintiendo. Cuando se miente se liberan catecolaminas, unas sustancias que inflaman el tejido interno de la nariz y pueden provocar picor. También ocurre cuando alguien se enfada o se molesta.

- **Mejillas**

Esta parte del cuerpo se caracteriza por el rubor, que puede ser interpretado como vergüenza, timidez, etc.

- **Labios y boca**

No solo emiten signos verbales, sino toda una serie de comunicaciones no verbales, como pucheros, silbar, bostezar, reír, morder, apuntar, cada uno de estos actos tiene un mensaje especial. (Axtell, R., 1991. p.62). Se manifiesta que el tener en cuenta que, si bien la forma de la boca en gran parte es heredada, también se modifica por la acción del mundo exterior, empezando esta modificación a veces desde la más pequeña infancia. (Vander, A. 1951 p.45)

El gesto agradable al probar algo dulce o sabroso, con los labios un poco hacia afuera, o el gesto de desagrado y de rechazo al probar algo amargo o desagradable, se quedan permanentes por asociación de ideas, o bien se hacen transitoriamente, ante hecho, vivencias o experiencias agradables o desagradables. También, la risa cambia toda la expresión de la cara, tanto la frente como las cejas, ojos, pómulos y mejillas y, sobre todo, la boca, que es en donde se expresa la risa, por ser muy rica en músculos principalmente dotados de gran capacidad de moverse. Se considera también la sonrisa como una expresión agradable de simpatía y cordialidad, así como la expresión de la satisfacción interior que la persona experimenta cada vez que se da cuenta, fundada e infundadamente, de su superioridad.

c.4. Movimientos corporales

Los movimientos del cuerpo suelen estar en vínculo directo con el habla. Los movimientos de las manos, de los brazos, y los pies son los principales transmisores corporales.

- **Extremidades superiores.**

Se consideran los brazos que son movimientos con diferentes interpretaciones, algunos de manera defensiva, pero otros considerados de insulto contra el individuo, representados por:

- **Lenguaje de las manos.-**

Las manos se utilizan para señalar los objetos, para amenazar, y tienen gran importancia en el contacto humano. En las situaciones de tensión las manos suelen estar fuertemente apretadas, o bien juegan continuamente. (Infante, I, 2003.p.56).

Las manos, juntamente con los brazos, son una de las partes más móviles del cuerpo y por lo tanto ofrecen un enorme registro de posibilidades de comunicación no verbal. Lo más común es usarlas para señalar ciertas partes del cuerpo con el objetivo de mostrar autoridad o sexualidad. De todas las partes del cuerpo las manos son tal vez cada vez más usadas para enviar señales no verbales de acuerdo al ritmo e intensidad de nuestras palabras como las siguientes:

Taparse o tocarse la boca

Si se hace mientras se habla puede significar un intento de ocultar algo. Si se realiza mientras se escucha puede ser la señal de que esa persona cree que se le está ocultando algo.

Frotarse un ojo

Es un intento de bloquear lo que se ve para no tener que mirar a la cara a la persona a la que se miente. Cuidado con la gente que se toca mucho la nariz y se frota los ojos cuando habla.

Rascarse el cuello.

Señal de incertidumbre o de duda con lo que uno mismo está diciendo.

Llevarse un dedo o algo a la boca

Significa inseguridad o necesidad de tranquilizarse, en una expresión inconsciente de volver a la seguridad de la madre.

Mostrar la palma abierta

Expresa sinceridad y honestidad, mientras que cerrar el puño muestra lo contrario.

Manos en el bolsillo

Denota pasotismo y desimplicación en la conversación o situación.

Enfatizar algo con la mano.

Cuando alguien ofrece dos puntos de vista con las manos, normalmente el que más le gusta lo refuerza con la mano dominante y la palma hacia arriba.

Entrelazar los dedos de ambas manos.

Transmite una actitud reprimida, ansiosa o negativa.

Puntas de los dedos unidas.

Expresa confianza y seguridad, pero puede llegar a confundirse con arrogancia.

Sujetar la otra mano por la espalda

Es un intento de controlarse a uno mismo, por lo tanto expresa frustración o un intento de disimular el nerviosismo

Llevarse las manos a las caderas

Indica una actitud sutilmente agresiva, ya que quiere aumentar la presencia física.

- **Extremidades inferiores.**

Comprende las piernas y pies, Y pueden expresar aspectos como:

- **Piernas y pies.-** Son expresiones verbales en las que aparecen los pies u otras partes del cuerpo. Las piernas juegan un papel muy interesante en el lenguaje corporal.
- **Piernas cruzadas.-** Actitud defensiva o cerrada, Una persona sentada con brazos y piernas cruzados es alguien que se ha retirado totalmente de la conversación.
- **Piernas muy separadas.-** Es un gesto básicamente masculino que quiere transmitir dominancia y territorialidad.
- **Sentada con piernas enroscadas.-** En mujeres denota cierta timidez e introversión.

1.4.3.4. Tendencia de la expresión corporal

Comprende el movimiento creativo y el estético como manifestaciones expresivas de las sensaciones del hombre. Las manifestaciones motoras del arte constituyen el medio de que se vale el intérprete para expresar por medio de la proyección de su cuerpo en el espacio a través de la realización de movimientos. La dramatización, el mimo, el culto, la meditación, la psicomotricidad, son formas de expresión corporal, pero cada una tiene una orientación.

De las tendencias actuales de la expresión corporal más conocidas responden a las siguientes orientaciones:

1.4.3.4.1 Orientación social

La expresión corporal desde esta orientación, se conceptúa como un lenguaje codificado que llega a considerarse un medio de desarrollo tanto en el ámbito individual como el colectivo. Se basa en las manifestaciones de las emociones a través de la comunicación no verbal, sus rasgos corporales más específicos y sus componentes verbales o paralingüísticos, a través estos rasgos ayuda a identificar las expresiones emocionales en los demás, a expresar mejor las propias, a ubicarlas en diferentes contextos sociales, a conocer el significado de los gestos y las actitudes (Birdwhistell, 1979). El lenguaje corporal con sus estructuras y sus movimientos dice mucho del sujeto puesto que expresa la vivencia emocional (por ejemplo, los hombros elevados pueden expresar miedo, la espalda curvada puede expresar tristeza o inseguridad). La representación corporal de las emociones facilita su exteriorización, su entendimiento e incluso su descubrimiento (Fast, 1971) da un papel principal a la cara en la expresión de las emociones, sobre todo a los ojos, las cejas y la boca.

También la expresión corporal en el sentido social se concibe en el proceso de desarrollo del hombre, presente en todas sus manifestaciones, es decir según las épocas, el culto al cuerpo ha seguido diferentes directrices encaminadas a un modelo estético- corporal y, actualmente, apoyado por la publicidad y los medios de comunicación, ha creado verdades escuelas de moldeamiento corporal. (Ministerio de Educación, 2001. p.5). Estos modelos corporales como culto al cuerpo, se presentan a continuación:

A. El nuevo valor del cuerpo como reivindicación de lo emocional

La expresión corporal entendida en el proceso de desarrollo del hombre, presente en todas sus manifestaciones, ofrece una visión diferente del cuerpo. Actualmente se vive vivimos en una sociedad de culto al cuerpo, donde éste ocupa un lugar importante y donde se ha implantado un estereotipo corporal bastante definido (Ortiz, 2002). El cuerpo ha pasado a cotizarse como un objeto de consumo más, por eso los individuos invierten tiempo y dinero en apariencia y estado de salud,

el valor del cuerpo ha venido a convertirse, ante todo, en un valor simbólico. El cuerpo es símbolo de la identidad social y se ofrece a la sociedad como valor de cambio, ya que la imagen de apariencia corporal es algo que se ofrece a los demás y, por tanto, hay que cuidar. La utilización de la actividad física sólo por el beneficio estético ha llevado a la utilización de sustancias o técnicas que son perjudiciales para el organismo como anabolizante, complejos proteicos, cirugía estética, etc. Otro problema derivado de este culto al cuerpo son los relacionados con la alimentación referido a anorexia y bulimia.

En conclusión, la cultura da forma al cuerpo, lo adiestra para que se sepa utilizarlo de acuerdo a los modelos que ofrece la sociedad en cada momento concreto. Y en la actualidad se da mayor preferencia al exterior del cuerpo como la carta de identidad importante del adolescente y joven que lo cuidan como si se tratase de una máquina de la cual hay que obtener un rendimiento óptimo y mejor forma, y la imagen proyectada por el cuerpo sirve para clasificarlos desde las siguientes apariencias según se entienda por biotipo o tipo somático a la forma física que tiene el cuerpo de un ser humano, que está determinada por muchos factores como el metabolismo, la constitución ósea, la masa muscular y la tendencia para acumular grasas, entre otras:

a) Endomorfos

Los individuos endomorfos tienen tendencia al sobrepeso por el ritmo metabólico tan lento: acumulan grasa con facilidad. Suelen estar por encima del peso medio de la población.

Los individuos pertenecientes a este tipo somático suelen ser delgados con extremidades largas, igualmente su estructura ósea es delgada. Suelen estar por debajo del peso considerado normal y tienen dificultades para ganar peso. Su metabolismo es acelerado, aprovechando muy poco de los alimentos ingeridos. Enfocándolo desde el punto de vista del culturismo la ventaja de esto es que los ectomorfos no han de seguir una dieta muy estricta y ni tan siquiera hacer

ejercicio aeróbico para mantener su cuerpo bajo en grasa, sin embargo el gran inconveniente es la dificultad que igualmente tienen para ganar músculo. Cada gramo de músculo ganado será con gran esfuerzo, y habrá de esforzarse tanto (o más) por comer y seguir una dieta que le permita crecer como por el entrenamiento propiamente dicho.

a.1. Características distintivas del endomorfo:

- * Dificultad para ganar peso y músculo
- * Cuerpo de naturaleza frágil
- * Pecho plano
- * Frágil
- * Delgado
- * Ligeramente musculado
- * Hombros pequeños

b) Mesomorfo

Etimológicamente, meso quiere decir medio; precisamente este tipo somático es un punto medio entre los otros dos. A quienes tienen este biotipo les resulta más fácil tener una figura atlética. Los mesomorfos son propensos a desarrollar con más facilidad la masa y tonificación muscular, así como la fuerza. Quienes practican el fisicoculturismo explican que este tipo de personas tienen un cuerpo en forma de V (hombres) o de reloj de arena (mujeres). Su metabolismo es regular y no deben seguir dietas estrictas para mantenerse en forma, aunque deben vigilar más su peso ya que la tendencia a acumular grasas es mayor

c) Ectomorfos

Quiere decir medio; precisamente este tipo somático es un punto medio entre los otros dos. A quienes tienen este biotipo les resulta más fácil tener una figura atlética. Los mesomorfos son propensos a desarrollar con más facilidad la masa y tonificación muscular, así como la fuerza. Quienes practican el fisicoculturismo explican que este tipo de personas tienen un cuerpo en forma de V (hombres) o

de reloj de arena (mujeres). Su metabolismo es regular y no deben seguir dietas estrictas para mantenerse en forma, aunque deben vigilar más su peso ya que la tendencia a acumular grasas es mayor que en el caso de los ectomorfos

c.1. Tipos de cuerpos femeninos

Los cuerpos femeninos están clasificados generalmente en **cinco categorías diferentes**, también existen las fusiones entre sí, no tratándose de un tipo de morfología pura.

Los tipos más generales son:

- **Cuerpo en forma de reloj de arena.-**

Esta clase de anatomía se caracteriza por tener los hombros y las caderas de la misma proporción y una cintura definida, con unas piernas estilizadas y bien torneadas.

También suelen poseer cantidad de busto en proporción a lo estrecha que es su cintura.

Este físico, suele ponerse como ejemplo de belleza, ya que en principio resulta el más proporcionado.

- **Cuerpo triangular.**

También llamado cuerpo con forma de pera, se identifica a primera vista por tener los hombros más estrechos que las caderas. Generalmente esta clase de mujer tiene menos busto, y tiende a almacenar más grasa en la zona de las caderas y las partes laterales de los glúteos.

La mayoría de féminas que pertenecen a esta categoría, suele tener la cintura bien definida, y las piernas poco estilizadas, siendo esto último más acusado en la parte superior de sus muslos.

- **Cuerpo rectangular o cuadrado.**

Esta silueta se caracteriza por tener unas medidas muy similares en la parte de los hombros, en la cintura, y en la cadera, con lo cual, la zona media del cuerpo resalta muy poco, ya que este tipo de cuerpos aunque es proporcionado, resulta recto.

En este perfil de mujer, a menudo los brazos y las piernas son proporcionalmente al resto del conjunto delgados, y tienden a tener unos glúteos más bien planos y poco busto.

- **Cuerpo ovalado, o redondo.**

Este tipo de cuerpo se distingue por tener la cintura ancha, los hombros redondos y tiende a tener las piernas delgadas. El punto donde más grasa acumula es la zona del abdomen.

Una mujer por encima de su peso ideal que no tenga de por sí definición en la cintura, podría llegar a conseguir este patrón. Tiene también tendencia a acumular adiposidad en la espalda, y su abdomen suele resaltar más que su pecho y sus glúteos.

- **Cuerpo en forma de triángulo invertido.**

Estas féminas se caracterizan por tener los hombros más anchos que las caderas. Por lo general, la mujer que posee este prototipo de cuerpo, cuenta con unos hombros y una zona pectoral ancha, así como una cadera estrecha, y unas piernas esbeltas junto con una cintura estrecha.

FIGURA N° 1



Formas o tipos de cuerpos www.consultoriadeimagen.com.mx
silviaconsultoriadeimagen.com.mx, presenta la siguiente tipología de hombres y mujeres

c.2. Tipos de cuerpo masculino

La forma que tiene el cuerpo está normalmente determinada de manera genética, aunque también influyen mucho los hábitos y el estilo de vida, en base a estos aspectos se da a conocer la morfología corporal masculina:

- **Trapezoide.**

Éste es el tipo de cuerpo que se dice tiene proporciones promedio. Es confuso el significado este término ya que la mayoría de los hombres no poseen este cuerpo. A lo que se refiere el termino es a que un cuerpo con proporciones promedio, está justo a la mitad de donde deberían estar las proporciones humanas, si ese cuerpo se mantiene saludable; en pocas palabras es el cuerpo al que debe cualquier hombre aspirar.

La parte más angosta de este cuerpo es la cintura. Partiendo de ella y hacia arriba, la caja torácica se ensancha hasta los hombros, volviéndose ésta la parte más ancha de este tipo de cuerpo, el torso; las caderas se ensanchan un poco; las piernas son más anchas en los muslos, adelgazándose hasta llegar al tobillo. Muchos de los hombres con este tipo de cuerpo no son atléticos o musculosos pero tampoco son personas con sobrepeso. Es un tipo de cuerpo común.

La ventaja de este tipo de cuerpo es que en él es en el que la mayoría de los diseños de ropa están basados.

Figura N° 2



- **Rectangular.**

Es el tipo de cuerpo más angosto se conoce como delgado, flaco, esbelto, menudo, etc. De manera general, los hombros de este tipo de cuerpo son básicamente del mismo ancho que la cintura y aproximadamente igual que las caderas también. Al verlo de frente, su forma a simple vista es rectangular y alargada.

La ventaja de este tipo de cuerpo es que la silueta no se ve blanda o redonda, pero la desventaja es que no tiene mucha definición. Es complicado encontrar ropa que no le quede grande.

La ventaja de este tipo de cuerpo es que la silueta no se ve blanda o redonda, pero la desventaja es que no tiene mucha definición. Es complicado encontrar ropa que no le quede grande. Los hombres con estas características tienden a buscar ropa que enfatice su delgadez que está, correcta o incorrectamente relacionada psicológicamente con la salud.

Figura N° 5



- **Oval.**

La parte más ancha de este tipo de cuerpo es el torso, éste es más ancho que los hombros y las caderas. Generalmente tiene sobrepeso, haciendo que también sus extremidades sean más cortas y anchas, ensanchándose éstas más aún en su parte media.

A lo largo del tiempo, la percepción de esta forma de cuerpo ha cambiado. En el siglo XIX era una morfología envidiada ya que simbolizaba riqueza y diversión; hoy en día el tipo de cuerpo envidiado es aquél con cintura angosta y potentes músculos.

El hombre con esta forma de cuerpo busca que las prendas le hagan ver más delgado y cuadrado.

Figura N° 6



- **Triángulo invertido.**

Generalmente es el tipo de cuerpo de un hombre que se ejercita seriamente, en donde toda proporción de su cuerpo se amplifica y enfatiza: Los hombros y muslos se ensanchan y la cintura se hace más angosta.

Básicamente la forma que tiene este tipo de cuerpo es la de un gran triángulo el cual su base está en los hombros y la parte más angosta en el comienzo de sus caderas. Tiene básicamente la misma forma que el trapecio pero mucho más enfatizada.

Muchas veces se vuelve complicado conseguir ropa en las tiendas ya que éstas generalmente no tienen en su haber prendas para este tipo de estructura corporal. La tarea se vuelve más fácil si se decide mandar a hacer prendas a la medida., y la ventaja de este tipo de cuerpo atlético es que se ve maravilloso con la ropa adecuada.

Figura N° 7



Triángulo.-Este tipo de cuerpo es un reto vestirlo ya que es el de un hombre que no es voluminoso de naturaleza pero ha dejado que su parte media se ensanche y se vuelva blanda. No es la misma forma oval que la del hombre que es naturalmente grueso de complexión. Lo más ancho de este tipo de cuerpo se localiza en abdomen y caderas, mientras que los hombros tienden a ser más angostos.

Esta forma de cuerpo se le conoce también como forma de pera, ya que es más angosta en la parte de arriba y se ensancha redondeadamente en la parte media/baja.

El hombre con este tipo de cuerpo debe tener cuidado que los detalles visuales que tengan las prendas que compre estén colocados en lugares distintos al abdomen para distraer la atención de esta parte de su cuerpo y en la medida de lo posible, subir la atención a su cara. **El Poder de tu Imagen.** silvia@consultoriadeimagen.com.mx www.consultoriadeimagen.com.mx (449) 157.3593

En conclusión, hoy en día el cuerpo perfecto y el cuerpo estético es el modelo estético corporal la belleza se imponen con gran poder sobre otros valores de la persona, conduciendo a una obsesión por el cuerpo perfecto. .

El cuerpo goza de un prestigio increíble que, incluso, el sufrimiento se convierte en habitual cuando se anhela un aspecto físico bello. La ética ha cedido su valor a la estética, y lo justo al gusto. Las funciones semióticas de la moda han

contribuido a moldear los cuerpos y a propagarlos iguales y con validez universal. Los héroes y las heroínas son modelos de pasarela, actores musculosos y deportistas, y cuando se compara el propio cuerpo con el ideal teórico las diferencias entre ambos pueden convertirse en frustración.

Alcanzar el modelo estético ideal se convierte en una obligación porque conduce al prestigio, la seguridad y la superioridad. Esta transformación del cuerpo pasa a ser una materia manipulable a través de diferentes prácticas. La influencia masiva se observa de los medios de comunicación y la publicidad, donde se exhiben cuerpos perfectos, jóvenes, bellos, sexys, simpáticos, atractivos y encantadores. En el mundo de la publicidad se rechaza la diversidad corporal frente a un modelo ideal joven, apuesto y en forma, y solo los cuerpos guapos parecen ser válidos. En la sociedad actual la gente está interesada en su cuerpo en términos de talla, forma, apariencia y expresión de sí mismos. El cuerpo constituye un modelo ideal que se asocia a la dualidad delgadez- juventud.

Junto con la juventud los valores más cotizados son la belleza, el ocio y el último modelo. Los músculos de los modelos publicitarios están marcados pero no exagerados y sus cuerpos se muestran sanos y sin grasas.

Determinadas prendas y marcas permiten a los jóvenes negociar su masculinidad y les proporcionan un estatus diferenciado de quienes no se adecuan al look establecido.

El deporte y el ejercicio físico pueden ayudar a difundir modelos que se relacionen con la obtención de un cuerpo atlético, delgado, duro y competitivo. Este tipo de prácticas unifican la idea de cuerpo en relación a unas nociones de belleza, esfuerzo y salud, muchas veces confundidas con estética corporal.

A partir del análisis de revistas muestran que la mayoría de los artículos promueven la musculatura de los hombres y la delgadez de las mujeres, llegando a vender distintos productos específicos que enseñan a los lectores como ser bellas, atractivas y modernas.

En este sentido, es frecuente encontrar que para una misma actividad se utilizan prendas deportivas diferentes dependiendo de si las realiza un hombre o una mujer. No es raro ver representaciones de mujeres vestidas con mallas, calentadores y otras prendas que el hombre no utiliza y que, con frecuencia, no son apropiadas para la actividad en la que participan. Las prendas deportivas producen enunciados sobre la feminidad, descubren y ocultan un cuerpo sexy. Las mallas y los tejidos como la lycra utilizados principalmente por mujeres proporcionan una imagen centrada en la definición del cuerpo y resaltan la sexualidad y el erotismo, incluso semidesnudez femenina es destacada en el contexto de la actividad física y el deporte.(Gonzales, J; 1999. p.p. 13- 49.)

1.4.3.4.2 Orientación psicológica

En esta orientación la expresión corporal aparece ligada a las diferentes terapias psicocorporales que cada día están más en auge. A través de ella el individuo accede a conocerse a sí mismo a través del contacto, el movimiento o la palabra, como vía terapéutica para recuperar dolencias tanto físicas como psicológicas.

En esta orientación se busca principalmente expresar lo que está en el interior a través del movimiento, de las actitudes, de las relaciones con los demás y con el espacio. El terapeuta guía hacia el autoconocimiento con o sin interpretación de lo que va ocurriendo. Se propone la unidad cuerpo-mente, se trabaja con la exteriorización de emociones, con la reflexión, con la canalización de energía o la relajación de tensiones, a través del cuerpo como vehículo principal de ese proceso.

El pionero en emplear técnicas corporales en psicoterapia, inspirado por Reich (1942), fue el psicoanalista Moreno (1972) que en la década de los años veinte utiliza una técnica, que él mismo denominó “Psicodrama”, donde conjuga la palabra con la postura y el gesto del paciente-actor. Con su técnica intenta que se tome conciencia de las propias expresiones corporales que normalmente pasan desapercibidas.

Más adelante Lowen en 1985 creó la “Bioenergética”, técnica que implica un trabajo psíquico y corporal simultáneo. Es una forma de psicoterapia que trata la salud y las enfermedades emocionales desde una perspectiva de unidad psicosomática. Esta técnica intenta de manera sistemática liberar la tensión física de los músculos crónicamente contraídos y en estado espasmódico para así liberar las energías secuestradas por las tensiones corporales.

En esta perspectiva, también nos encontramos con la línea de la Psicomotricidad Relacional de Lapierre, Acouturier, quienes aplicaron su trabajo en el ámbito educativo y se destaca de ellos principalmente la espontaneidad, el movimiento libre y la aparente ausencia de toda técnica.

El tratamiento de las emociones desde esta orientación es muy evidente ya que en esta orientación se le da al cuerpo un valor fundamental como lugar en el que se vivencian las emociones, las sensaciones y los sentimientos. Por otro lado, el cuerpo es el vehículo a través del cual se manifiestan las emociones y se considera que el trabajo sobre el mismo produce beneficios en la salud.

En conclusión, se concibe la expresión corporal como una técnica al servicio del hombre, con la que se consigue una mejor realización de sí mismo, con el desarrollo de prácticas terapéuticas que utilizan el cuerpo como mediador y / o como terapia. (Ministerio de Educación, 2001. p.5).

La expresión corporal, como terapia, se sirve del cuerpo como instrumento, y es a través de las técnicas de Expresión Corporal, que tiene lugar precisamente en la interiorización y exteriorización de sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos en el individuo.

La terapia corporal es aquel conjunto de procedimientos en que se realiza la comunicación y la actividad conjunta como orientador, y teniendo como mediador los lenguajes del cuerpo como un todo, convirtiéndose este en un portador potencial de los cambios que puedan producirse por el sujeto en la recepción, interiorización y expresión de lo vivenciado.

Actualmente, esta orientación aporta terapias corporales reconocidas como la respiración, el yoga, la relajación, meditación, los ejercicios físicos, saunas, acupuntura, masajes, danzaterapia, y el psicoballet restableciendo el bienestar mental y físico, que pretenden lo siguiente:

- Alcanzar un mayor dominio sobre sí mismo, su cuerpo, y sus funciones, desarrollando habilidades de autocontrol, a través de la concientización de sus posibilidades y dificultades expresivas, reconociendo y combatiendo las tensiones musculares y psíquicas, así como las ansiedades propias de la vida cotidiana.
- Aspirar a una elevación de la calidad de vida, aumentando el nivel de cultura psico-corporal del individuo, enseñando la utilización de técnicas específicas de amor y de aceptación de su propio cuerpo.
- Contrarrestar la ansiedad y las tensiones psíquicas y físicas que se producen en el hombre como resultado de su interrelación con el medio y que adoptan la forma de complejos, conflictos, frustraciones o somatizaciones.
- Uno de los más importantes resultados de este trabajo es el logro de la integralidad del ser humano; es decir la unidad de los aspectos fisiológicos, psicológicos, sociales y espirituales, comportamentales en general, del individuo.

1.4.3.4.3 Orientación artística

En esta orientación se utiliza la expresión corporal para conseguir una estética a través del dominio y control del movimiento, mediante manifestaciones artísticas como la danza, el mimo, el teatro, o el circo, para liberar una serie de bloqueos e inhibiciones psico-físicas.

Se hace especial énfasis en la habilidad expresivo-comunicativa que implica no sólo al actor sino también al espectador, planteando como finalidad los siguientes aspectos: (Ministerio de Educación, 2001.p.5).

Concepción de la expresión como una técnica dramática con lenguaje propio (danza, mimo, pantomima, teatro, circo, etc.) Para desarrollar el perfeccionamiento de la técnica y enriquecer el potencial expresivo que constituye el material de la actividad.

A. Formación ténicista

Que valora la maestría corporal. Aquí la preparación del actor se centra en ejercitar y controlar su herramienta técnica, su cuerpo, para poder expresarse mejor.

B. Formación psicofísica

Donde la educación del actor no escriba enseñarle una serie de habilidades, sino erradicar los bloqueos y las resistencias psicofísicas. Dentro de esta orientación se encuentra la dramatización, el mimo, etc.

C. Distinción de la danza tradicional

En la que hay una primacía de la especialidad, de la visualización, el dibujo, la forma y la danza moderna, que trata de imponer un modelo de cuerpo energético y erótico desechando el antiguo modelo de cuerpo mecánico.

Para su desarrollo, se propone actividades de puesta que son propuestas donde existe un grupo de actores o ejecutantes y otro de espectadores. (Infante, I, 2003), y procesos mediante los cuales se transforma el lenguaje escrito (de un texto dramático si se trata de una obra de teatro u ópera o comedia musical o de un guion coreográfico si se trata de un espectáculo dancístico o corporal o circense).

En la realización de una puesta en escena requiere del trabajo de muchos intervinientes generando un trabajo armónico y unificado, ya que lo que todos persiguen, en esencia, es mostrar una historia, y su labor consiste en lograr que esa historia se entienda correctamente y sea muy atractiva para el público. Sus

personajes se expresan de manera dramática a través de su cuerpo y sus facultades para adaptarse totalmente al carácter y personalidad de los representados, vivir la existencia del personaje con intensidad que parezca propia y que los acontecimientos, ya sean felices o desgraciados, de los personajes ficticios repercutan con igual intensidad que si les ocurriera personalmente.

En sintéticas, la orientación artística son actividades donde se muestra al público con una coreografía preparada a una improvisación. Para escenificar diferentes situaciones cotidianas, se presentan las siguientes escenificaciones:

D. Mimo

Es la expresión pasajera, que puede representar diversidad de expresiones. Todas las personas, aun de un modo inconsciente, utilizan la mímica para expresarse. (Vander, A, 1951. p.43).

Hacer mimo significa expresar y comunicar emociones, ideas, situaciones reales o ficticias, por medio de acciones, actitudes y gestos, mediante el arte del silencio o la poesía del movimiento e incluso como la magia del gesto.

Se trata de una forma frecuente de arte callejero que tiene elementos comunes con la danza, la música, y las artes circenses, que se expresan a través del cuerpo mediante gestos y posturas con diferentes estados de ánimo y movimientos.

El mimo renuncia al uso del lenguaje hablado en sus actuaciones, simula con sus gestos, sonidos, cosas o personas que no existen realmente, sube escaleras sin haberlas, se choca con un cristal invisible, hincha un globo imaginario y utiliza su expresividad, para reproducir situaciones reales, pero que no están sucediendo realmente. (Pérez R. 2009).

Los puntos claves en la expresión del mimo son aquellos de mayor expresión y corresponden con la cara y las acciones básicas del mimo, como el gesto, la mirada, las máscaras faciales que expresan emociones y estados de ánimo como: calma, risa, miedo, ira, terror, enfado, vergüenza, etc.

Entre las acciones básicas del mimo se destacan las siguientes:

a) Posiciones o movimientos

Existen unos movimientos y unas posiciones que los mimos repiten por igual. Son acciones muy singulares, que tienen gran expresividad. Por ejemplo: acción de subir y bajar escaleras, tirar de una soga, desplazarse apoyando las manos sobre un cristal, andar sin desplazarse, etc.

b) Transformaciones

Un elemento característico de los mimos, es que transforman los objetos en otros. El mimo, generalmente, no utiliza implementos, por ello, la transformación de los objetos es imaginaria (por eso, deben ser movimientos muy exagerados y marcados).

c) Caídas

El mimo, juega con las caídas, con los choques, con los tropezones. Por ejemplo es muy típico un mimo que se choca con un cristal que no ha visto.

d) Manipulación de volúmenes y objetos imaginarios

No se suele utilizar implementos, por ello, transforma los objetos, sus formas, volúmenes, pesos, etc. a su antojo.

Las actividades del mimo se clasifican en:

d.1. Trabajo facial del mimo

El rostro es la parte más visible en la expresión y comunicación, por tanto el trabajo facial es fundamental para iniciarse en las técnicas de Mimo. Mediante el trabajo facial se puede expresar diferentes sensaciones, emociones y expresiones. Es importante hacer múltiples ejercicios de entrenamiento ante

compañeros y adquirir una actitud crítica lo cual permitirá seleccionar los hallazgos y corregir los errores..

d.2. Trabajo corporal

El instrumento con el que se va a trabajar, es decir, la herramienta que se va a utilizar fundamentalmente es el propio cuerpo, por lo que se le debe prestar una gran atención. Hay que prepararlo de manera que, al final, el gesto sea expresivo en sus múltiples posibilidades.

El cuerpo es el responsable del movimiento que en este caso estará cargado de significado, por tanto es necesario investigar todas y cada una de las posibilidades del mismo.

Los juegos que componen este bloque van desde acciones corporales simples como puede ser apretarle la mano al compañero, andar tras él e imitar cada uno de sus movimientos hasta improvisar acciones más elaboradas.

e) Manipulación de objetos de mano

El mimo interacciona constantemente con diferentes objetos pudiendo ser éstos imaginarios o físicamente reales. El movimiento y el contacto con el objeto deben alcanzar una vivencia cuya dimensión esencial es espontánea y emocional. Se trata de un puente de comunicación extraordinario, con un valor estético emocional.

El mimo es un gran observador de la realidad circundante, por ello, al manipular los objetos imaginarios, deberá seguir un protocolo en su actuación y para ello deberá respetar respecto a la realidad.

Respetando lo siguiente:

e.1. Pesos

Deberá representar la interacción con los objetos respetando el peso real de los mismos, aunque éstos sean imaginarios.

e.2. Formas

Lo mismo sucederá con la forma. Deberá adaptar sus movimientos a la forma real que tiene el objeto que se dispone a utilizar o representar.

e.3. Tamaños

Igualmente pasa con el tamaño. Al representar el uso de un objeto

e.4. El vestuario

Mimo tiene que ser un vestuario neutral, sin muchos colores o llamativos, ya que si se tiene un vestuario neutral o con colores liso, los movimientos son más fáciles para destacarse al público y los movimientos corporales son más fáciles para captar.

El 90% de los mimo utilizan el color blanco y negro, pero esto no quiere decir que es el mejor, siempre se tiene que tener pendiente el escenario donde se estará ejecutando el arte, ya que esto juega un papel muy importante en la decisión del vestuario. Dentro del vestuario se destaca los siguientes accesorios:

- **Los guantes en el mimo**

Son unas herramientas muy importantes, esto no quiere decir que no se pueda ser un mimo sin guantes. Sino que los guantes son utilizados como parte del vestuario del mimo, se utilizan para que los movimientos de las manos puedan verse desde lejos y son de preferencia de color blanco porque es el color más llamativo desde una larga distancia, y así se podrían ver los movimientos.

- **Una cara blanca**

La pintura en la cara juega un papel muy importante en el acto de un mimo, ya que el mimo es representado y conocido por su auténtica cara pintada, aparte es utilizado para que los gestos del rostro puedan captarse a largas distancias del escenario.

En conclusión el mimo, es un lenguaje del gesto por excelencia, utiliza el trabajo del cuerpo encaminado a lograr un movimiento expresivo, donde se evidencia el uso de una gramática propia, como arte escénico en el que sus intérpretes logran teatralizar situaciones reales o ficticias, descifrables ante un público, mediante la corporización de sus sensaciones, emociones y pensamientos, todo ello a través de acciones, actitudes, gestos y posturas.

E. Pantomima

Es un arte escénico que apela a la mímica como forma de expresión artística, se conoce como mímica, por otra parte, a la comunicación a través de gestos.

Es una representación que se realiza mediante gestos y figuras, sin la intervención del lenguaje verbal. La palabra pantomima proviene de un vocablo griego que significa que todo lo imita.

La representación de escenas de la pantomima corresponde a lo siguiente:

- Todo el trabajo facial, corporal, de manipulación de objetos e improvisación confluyen en este bloque, es decir, todo los bloques anteriores se trabajan en este.
- Los juegos que se presentan siguen una jerarquía desde las representaciones más sencillas a las más complejas, tanto grupales como individuales.

- En los juegos de representación de escenas interviene el mimo o mimos y un público que en ocasiones realizará una valoración crítica. Algunas consideraciones a la hora de trabajar las representaciones mímicas o pantomimas son:
 - Imprescindible acentuar la expresión facial: mediante el trabajo facial se puede expresar diferentes sensaciones, emociones y expresiones.
 - Acentuar la expresión del cuerpo: el gesto debe ser expresivo en sus múltiples posibilidades. El cuerpo es el responsable del movimiento que debe estar cargado de significado.
 - Manipulación de objetos: al manipular los objetos imaginarios, deberá seguir un protocolo en su actuación y para ello deberá respetar las siguientes características: Pesos, formas, tamaños y orden lógico
 - Se deben crear historias que tengan un principio, una trama o desarrollo y un desenlace o final de la situación.

Debe haber un único foco de atención en escena. No se debe dar la espalda al público (pues la expresión corporal en este caso es la única que aporta información, por ello el participante o actor debe tener los 5 sentidos bien abiertos a lo que sucede en escena y en el público)

F. Dramatización

La dramatización está basada en el juego y la experimentación que busca fundamentalmente proporcionar causas para la expresión libre, desarrollar actitudes en diferentes lenguajes para impulsar la creatividad. (Arroyo 2003).

La expresión corporal es la que utiliza el cuerpo humano incluido el rostro como instrumento. Combina la posición, el gesto y el movimiento para transmitir todos los sentimientos posibles. (Cervera, J, 1984, p.p. 32-33).

Es una actividad que utiliza la herramienta teatral en una práctica lúdica, orientada hacia sí misma y sin proyección exterior. Un conjunto de prácticas al

servicio de la expresión creadora del individuo y del desarrollo integral de su personalidad. (Cervera, J, 1984.p.p. 32-33).

G. Clown

El clown no es un autor, no es algo falso que creamos desde nuestra razón, desde los clichés y estereotipos de lo que tenemos asociado a ser un payaso. El aprendiz ha de entender que no hay nada que aprender, ni planear, sino solo reaprender lo que es originario, descubrir que cada uno de nosotros tiene su propio clown, el cual es único e intransferible, no hay que componer nada el payaso existe ya dentro de nosotros.(Robel, G. 1995, p, 7).

Para nosotros el juego está conectado con la risa y la diversión. Los niños mientras juegan y ríen con frecuencia. El juego – humor, o sea, la actitud del juego en la que interviene la risa con un elemento, es una actitud de liberación, el placer y goce son esenciales en ella. (Borja, M., 1980, p.12).

El clown condensa y sintetiza los rasgos más acusados, tanto los que se muestran con facilidad como los que se ocultan y/o se reprimen por razones personales, sociales o culturales.

Un clown es un personaje cómico familiar, es decir para toda la familia de pantomima y circo, al que se conoce por su inconfundible maquillaje, extravagante indumentaria, travesuras ridículas, y bufonadas, y cuyo propósito es provocar la risa.(Jara. J.,1999). Y algunas de sus características son:

- Ingenuo pero no infantil
- Entusiasta. Se emociona con cualquier cosa que le propongan y está siempre entusiasmado de tener un público con quien compartir.
- Vulnerable. Se deja hacer cualquier cosa, no se defiende, pero después puede vengarse

- Torpe y estúpido. Siempre se equivoca o mete la pata. Hace las cosas al revés.
- Curioso. Como niño ante todo lo que le ocurre o se encuentra.
- Soñador y realista al mismo tiempo
- Claro en todo lo que hace. Hasta la última persona de la sala, o la más estúpida, ha de entender su intención y sus actos
- Honesto. Cree en lo que hace. Este desnudo ante público, mostrándose tal como es.
- Relajado y confortable es escena
- En comunicación con el público (escucharlo).
- Atento a lo que ocurre a su alrededor, aprovechando cualquier cosa imprevista que ocurra.
- Disponible
- Quiere ser amado
- Mira y ve al público
- Comparte con el público, todo lo que hace, todo lo que ocurre, todo lo que se le ocurre
- Escucha la risa
- Expresa sus emociones a tope.
- Tiene emoción y/o intención, en todo lo que hace.
- Es más visual que textual
- Tiene problemas, porque es estúpido, torpe y encima tiene una gran boca, pero no busca problema.

H. Danza

La danza es la expresión por medio del movimiento de una necesidad interior que se ordena progresivamente en el tiempo y en el espacio cuyo resultado trasciende el nivel físico, convirtiéndose en la danza, expresión imprescindible de cualquier cultura o civilización.

La danza utiliza el movimiento como medio expresivo. La belleza de los movimientos, tanto individuales como en los conjuntos, se dan por medio de una

armonía que se respalda con exclusividad en la simetría y el equilibrio. Un movimiento será bello o no, en realidad con la finalidad expresiva, y con la veracidad de respuesta dada al sentimiento que la origina. La clasificación de formas de danza según Castañer del 2000 en la clasificación siguiente:

a) Danza de base

Se caracteriza porque son formas simples. Los elementos más importantes son el ritmo y la expresión de sensaciones y sentimientos. Se considera a las danzas folklóricas como tipo de danzas que son aún practicadas en muchas comunidades del mundo y se han conservado durante siglos o un periodo de tiempo considerable, junto con sus elementos originales: pasos, ritmos, trazos coreográficos, rutinas de montaje e interpretación, desplazamientos auxiliares, escenografía, tratamiento de pasos, etcétera; este tipo de danzas debido a sus características son representadas o ejecutadas por descendientes de las antiguas culturas o civilizaciones.

b) Danza académica

Idealización del cuerpo humano, elitismo profesional, perfeccionamiento técnico, como baile deportivo, ballet, danza clásica- española, etc.

c) Danza moderna

Exploración de los contenidos expresivos de los diferentes componentes del movimiento. El espacio, el tiempo, la dinámica y las formas corporales, también comprende a la danza contemporánea dentro de esta clasificación.

La expresión corporal en esta orientación en los que la interpretan como pueden ser el actor, el bailarín, el acróbata, o una persona cualquiera, puede desarrollar el perfeccionamiento de la técnica a través del trabajo anatómico gestual, de las posibilidades de movilización segmentaria, de técnicas de relajación-respiración,

de formas de andar, de sentarse, de subir escaleras, así como la expresión de su ser más interno.

1.4.3.4.4 Orientación pedagógica educativa

En la orientación educativa se concibe la expresión corporal como un procedimiento didáctico interdisciplinario que trabaja el movimiento tanto desde la toma de conciencia y la vivencia personal, como en la comunicación e interrelación grupal en situaciones experimentales (Pelegrín, 1996).

Esta expresión corporal impregna algunas de las áreas curriculares de enseñanza y a veces encontramos sus contenidos principalmente en áreas como arte, comunicación y educación física. No obstante, esta orientación es aplicada también en actividades cocurriculares, como recreativas, de tiempo libre, deportivas, folclóricas, etc. realizado tanto al interior de las instituciones educativas como al exterior, por ejemplo en los centros de la tercera edad, en centros deportivos, en centros culturales o en gimnasios, entre otros.

En esta orientación se busca que a través del cuerpo y el movimiento el alumno, o alumna desarrolle sus capacidades expresivas, comunicativas, creativas y de relación. Pelegrín en 1996 propone que este trabajo se haga a través de la espontaneidad, lúdicamente y enfocado a desarrollar las posibilidades creativas del individuo y del grupo.

La expresión corporal se ubica en esta orientación por poseer un alto componente educativo basado en el desarrollo de ciertas capacidades del individuo como la creatividad, la espontaneidad, el autoconocimiento y la autonomía. La aportación que hace esta materia al desarrollo de las emociones, es que a través de ella se favorece un desarrollo psicofísico en los estudiantes con un aumento de su sensibilización, capacitándolos progresivamente para la recepción de estímulos internos y externos, lo que en última instancia favorece su expresividad. Por otro lado, también fortalecen seguridad en sí mismos por medio de la afirmación corporal. Esto aumenta su capacidad de comunicación, desarrollan una conciencia y conducta social y le permiten, aprender a observar y ser observado,

a criticar y ser criticado, a transformar y transformarse. Por otra parte, les da la posibilidad de disfrutar con el movimiento, lo que evidencia la función hedonista en el sentido a que establece el placer como fin y fundamento de la vida porque los deseos personales se satisfacen de inmediato sin importar los intereses de los demás.

La aportación de esta orientación al trabajo de las emociones de los alumnos y alumnas permite que las expresen y se liberen de ellas, también observarlas para saber que les hace sentir y analizarlas para ver qué ocurre en la expresión espontánea de algunas.

En conclusión, la expresión corporal incorporada a la educación, permite que los estudiantes tomen conciencia de su cuerpo, de sus posibilidades expresivas, creativas y de comunicación, entendiéndose que parte del cuerpo y este es el principio y el final de nuestras vivencias emocionales.

1.4.3.5. La expresión corporal y la educación física

La expresión corporal inmersa en el ámbito de la Educación Física, se la considera bajo una orientación pedagógico-educativa puesto que debe contribuir al desarrollo integral a través de técnicas que favorezcan la revelación o exteriorización de lo más interno y profundo de cada individuo mediante el cuerpo y el movimiento espontáneo y creativo. A través de la corporalidad, el estudiante transmite su interior, su forma de vivir las emociones, los sentimientos, e incluso su forma de ser, por tanto, como materia de enseñanza debe ayudarle a la expresión espontánea del mundo interno, para ser capaz de proyectar y transmitir ideas, sensaciones.

En este sentido, Learreta en 2000, afirma que: El desarrollo de la materia de expresión corporal hace aflorar en el sujeto vivencias, sensaciones muy particulares, miedos y vergüenzas, deseos y rechazos al compartir propuestas de trabajo con otras personas; debido principalmente a que la expresión corporal es

un contenido en sí misma que moviliza la dimensión motriz del sujeto en su estrecha relación con la socio-afectiva.

También desde el ámbito de la Educación Física, pero con una orientación Psicomotriz, Lapierrre y Aucouturier en 1985 consideran que: a través de la forma de moverse de nuestros alumnos y alumnas, podemos hacernos una idea de sus emociones inconscientes, ya que muchas veces, se revelan a través de su expresión simbólica.

En la actualidad, la expresión corporal como contenido educativo dentro del currículum de la Educación Física, recibe influencias de la danza, del teatro, de la música, de la pedagogía, de la psicología, de la psicomotricidad y de la gimnasia, entre otros. Esto ha derivado de los propósitos de los aprendizajes del área curricular de Educación Física del Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular (MINEDU, 2008), donde se considera al estudiante como un ser inteligente, único e integral, que tiene potencialidades y necesidades de movimiento corporal con diferentes intencionalidades, las cuales al estar asociadas a su pensamiento y emociones, le permiten desarrollarse y actuar íntegramente como persona que siente, piensa, decide y actúa con autonomía, libertad y responsabilidad. En este sentido, el organizador del dominio corporal y expresión creativa, está orientado a la optimización de la motricidad a través de los procesos de aprendizaje para desarrollar y mejorar la calidad de la expresión de los movimientos a partir del conocimiento y comprensión del cuerpo y sus capacidades perceptivas motrices de los estudiantes. Este dominio supone, asimismo, el proceso de comunicación corporal, es decir, aprender a expresarse y comunicarse utilizando creativamente los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, con actividades de diversa índole. Esto se puede operativizar a través de la propuesta de Verde Street (2005), que enfatiza la expresión corporal en busca del desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad, siendo el resultado un enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal, a través de la preparación para observar el rol que ocupa cada alumno en el grupo, la promoción, la cooperación y el respeto. También aprender a crear las condiciones para que

todos tengan su lugar y oportunidad en la clase, los contenidos deben plantearse con una estructura clara y con ejercicios que ilustren en la práctica su aplicación, reflexionando sobre los procesos artísticos, científicos y técnicos.

A continuación se presenta sugerencias para el desarrollo de sesiones de aprendizaje y enseñanza con el fin de orientar el proceso de desarrollo y de fortalecimiento de la expresión corporal:

1.4.3.5.1 El autoconocimiento.

Para el comienzo de la clase se recomiendan los ejercicios de autoconocimiento corporal para que los alumnos aprendan a conocer y sentir sus cuerpos con los cuales se van a expresar y comunicar. A continuación, se puede seguir con ejercicios de grupo dinámicos y participativos que tengan el juego como estímulo.

1.4.3.5.2 La música.

Es muy importante que la música que se utilice, invite a los estudiantes a estar atentos y a participar. Hay muchos factores a tener en cuenta para realizar una buena elección musical, como la que está de moda o la que les pueda gustar.

1.4.3.5.3 Participación.

Es conveniente que con principiantes, los ejercicios sean totalmente dirigidos. Sin embargo, con el paso del tiempo las propuestas deben ser cada vez más abiertas, dando lugar a que los alumnos aprendan a desenvolverse con autonomía.

1.4.3.5.4 Objetos.

Los elementos son una buena excusa para comenzar con la improvisación, ya que facilitan la búsqueda de movimientos, formas, manejos, figuras y maneras de relacionarse con el otro. En los grupos o personas con dificultades, son muy útiles como objetos intermediarios para facilitar la apertura hacia el mundo externo.

1.4.3.5.5 Palabras.

Es importante buscar el momento adecuado para comentar con el grupo lo que cada uno ha sentido durante un ejercicio. Poner palabras, a lo experimentado ayuda a que los alumnos elaboren lo sucedido y da pautas a los docentes para seguir la evolución de cada uno y del grupo, para así decidir los caminos a tomar en futuras clases, son los alumnos los que guían en cuanto a la evolución de las mismas.

Los profesores para realizar un verdadero aprendizaje, es necesario primero conseguir experiencia, sólo después de haber pasado por este proceso se puede transmitir, ya que mediante la propia experiencia, estarán preparados para que los alumnos descubran, también a nivel vivencial, las posibilidades de la expresión corporal. Por ello es importante que los aspectos conceptuales sean complementados y reforzados a través de ejercicios prácticos, para desarrollar las sesiones con tranquilidad, seguridad, y creatividad, ya que conocerán de antemano los distintos momentos por los que podrán pasar los alumnos y sabrán cómo dirigirlos.

Resumiendo, realizar una aproximación al concepto de expresión corporal en el ámbito de la educación física contribuye al desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal a través de diferentes técnicas que favorecen revelar e exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo y movimiento como medios de comunicación, es decir comunicar y analizar el valor estético y artístico del cuerpo. (Ortiz, M; 2002, p. 25).

La expresión corporal puede ayudar a agudizar la sensibilidad del docente ante la diversidad que presentan sus alumnos y colaborar a que se formen una imagen ajustada de sí mismos. Además, el docente tendrá en sus manos valiosas herramientas para desarrollar actividades de manera autónoma y equilibrada, e incluso, le ayude a actuar como facilitador del desarrollo y los procesos personales de sus alumnos.

Por lo tanto, es importante la preparación para observar el rol que ocupa cada alumno en el grupo y promover la cooperación y el respeto. Los objetivos están referidos a aprender crear las condiciones para que todos tengan su lugar y oportunidad en la clase, que los contenidos deben plantearse con una estructura clara y con ejercicios que ilustren en la práctica su aplicación, reflexionando sobre los procesos basados en que los estudiantes no son solo cuerpos físicos, sino que tienen posibilidades de desarrollar habilidades, y actitudes para potenciar su expresión, ya que la Educación Física busca que el educando pueda vivenciar, practicar valores y, desarrollar procesos cognitivos, que lo lleven a la construcción de sus conocimientos y al desarrollo de sus capacidades para fortalecer su autoestima para que reconozca sus destrezas, logros y cualidades, y acepte sus limitaciones con la intención de aceptarse como es y pueda establecer relaciones positivas interpersonales.

1.5 Variable e indicadores

1.5.1 La variable está dirigida a las formas de expresión corporal

1.5.2 Indicadores

Responden a las sub dimensiones de la variable y se presentan en la siguiente

TABLA 1
OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES	ITEMS (INSTRUMENTOS)
-----------------	--------------------	-----------------------	---------------------------------

FORMAS DE EXPRESIÓN CORPORAL	Tendencia social	Modelo de cuerpo Comparaciones Actividades Frecuencia Lugar Pago Influencia	1 2 3 4 5 6 7, 8
	Tendencia psicológica como terapia corporal	Práctica Motivos Lugar	9 10, 11 12
	Tendencia artística	Práctica Importancia Limitaciones	13 14 15

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y diseño de investigación

2.1.1. Tipo de investigación

El estudio de investigación se ubica en la siguiente tipología:

Amplitud: Se ubica en micro educativa porque tiene una muestra de 230 estudiantes.

Profundidad: Por el nivel de profundidad se ubica en descriptiva simple; porque especifica cómo se manifiestan las formas de expresión corporal en los estudiantes del instituto.

Enfoque: Cuantitativo ya que utiliza en la recolección de datos, en la muestra, y en las tablas, figuras y en los resultados la estadística social.

2.1.2. Diseño de investigación

El diseño es transversal descriptivo en relación al tipo de profundidad porque se aplicaron los instrumentos una sola vez a la muestra de estudio, según el siguiente diagrama:

M - O

Leyenda:

M: Muestra de estudiantes de las diferentes carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa.

O: Instrumento del cuestionario

2.2. Técnica e instrumento de verificación

2.2.1. Técnica

La técnica es la encuesta, porque permite ubicar a los estudiantes en los salones de clase.

2.2.2. Instrumento

El instrumento que corresponde a la encuesta es el cuestionario, el cual está estructurado con 20 ítems, con respuestas de alternativas múltiples. Ha sido validado por cuatro expertos: Tres profesores de Educación Física y un profesor de Arte. También fue piloteado con 23 estudiantes del IESPPA. Estas evaluaciones han servido para la mejora del cuestionario.

TABLA 1

Técnica	Instrumento	Unidad de estudio
Encuesta	Cuestionario Sigla: FECE CP I - 2016	Estudiantes de las diferentes carreras profesionales del IESPPAIESPPA.

2.3. Campo de verificación

2.3.1. Ámbito geográfico temporal

La tesis se desarrolla en el distrito de Cayma, el lugar donde está ubicado el Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa y en el año 2016. Este distrito es uno de los 29 que conforman la provincia de Arequipa del Departamento de Arequipa, bajo la administración del Gobierno Regional de Arequipa, en el sur del Perú.

Se ubica a 2403 msnm., en una superficie de 246 mil hectáreas, cuyas características físico geográficas configuran un paisaje muy accidentado, con laderas pendientes y quebradas profundas que corren en forma paralela al río Chili franqueado por el volcán Chachani. Limitando por el norte: Distrito de Cerro Colorado y San Juan de Tarucani, por el sur: Distrito de Yanahuara, por el este: Yanahuara, Selva Alegre y Chiguata, y por el oeste: Distrito de Cerro Colorado y Yura. Alberga una población que bordea los 100 mil habitantes distribuidos en Pueblos Tradicionales, como son La Tomilla, Carmen Alto, Cayma Tradicional, Tronchadero, Acequia Alta, entre otros. Actualmente, se ha convertido en un centro financiero y comercial para atender las diferentes necesidades de sus habitantes.

2.3.2. Población

Está conformada por los estudiantes de las diferentes carreras profesionales del IESPPA, que están matriculados en el ciclo académico II del año 2016.

TABLA 3
POBLACIÓN

Semestres	II		IV		VI		VIII		X		TOTAL
Carreras profesionales	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
Educación Básica Alternativa	1	11	3	10	0	0	0	14	1	4	44
Comunicación	0	0	0	0	2	11	0	0	9	12	34
Ciencias Sociales	6	9	0	0	0	0	0	0	3	12	30
Educación Física	22		15	9	9	5	12	6	13	10	107
	6										
Educación Inicial	1	57	1	38	0	47	0	47	0	26	217
Idiomas: Ingles	2	19	2	19	2	9	8	8	3	10	42
Matemática	0	0	0	0	0	0	7	6	3	1	17
TOTAL											532

Fuente: Nominas ISPA

2.3.3. Muestra

Para la obtención del tamaño de la muestra se tomó como referente la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{(N - 1)e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra.

N = Tamaño de la población.

σ =Desviación estándar de la población, utilizando el valor constante de 0,5.

Z = Valor constante en relación al 98% de confianza equivale a 1,96.

e = Límite aceptable de error muestral: 0,042.

Sustituyendo los valores en la fórmula:

$$n = \frac{532(0.5^2)1.96^2}{(532 - 1)0.042^2 + 0.5^2 1.96^2} = 205$$

El muestreo se realizó con un nivel de confianza de un 98 %, con el cual el valor de Z es igual a 1,96 y un límite aceptable de error de 0,042, teniendo como resultado 205 estudiantes.

- **Criterio de inclusión**

Los estudiantes matriculados en los diferentes semestres del ciclo par en el año académico 2016, que están presentes al momento de aplicar los instrumentos

- **Selección de la Muestra**

La selección de la muestra es con técnica probabilística, utilizando el muestreo simple en cada semestre, por lo cual se define en una selección representativa de los estudiantes de la población.

TABLA 3
MUESTRA

Semestre	II		IV		VI		VIII		X		TOTAL
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
Carrera profesional											
Educación Básica A.	0	0	2	5	0	0	0	7	0	0	14
Ciencias Sociales	0	9	0	0	0	0	0	0	1	8	18
Educación Física	7	5	11	7	9	5	12	6	0	0	62
Educación Inicial	0	15	1	26	0	0	0	19	0	0	61
Idiomas: Ingles	0	0	8	9	0	0	0	0	0	0	17
Matemática	0	0	0	0	0	0	4	5	0	0	9
TOTAL											205

FUENTE: Tabla 2

2.4. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para realizar la recolección de datos, se siguen las siguientes estrategias:

- Elaboración y validación del instrumento del cuestionario.
- Gestión para la aplicación del instrumento mediante la solicitud de la credencial, para pedir permiso a los profesores del Instituto.

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El presente capitulo se utiliza para la presentación de los datos en tablas y figuras estadísticas, obtenidos de la aplicación de los instrumentos.

TABLA 1

TE GUSTA EL MODELO DE CUERPO QUE TIENES

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Si	52	25.36
No	153	74.64
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

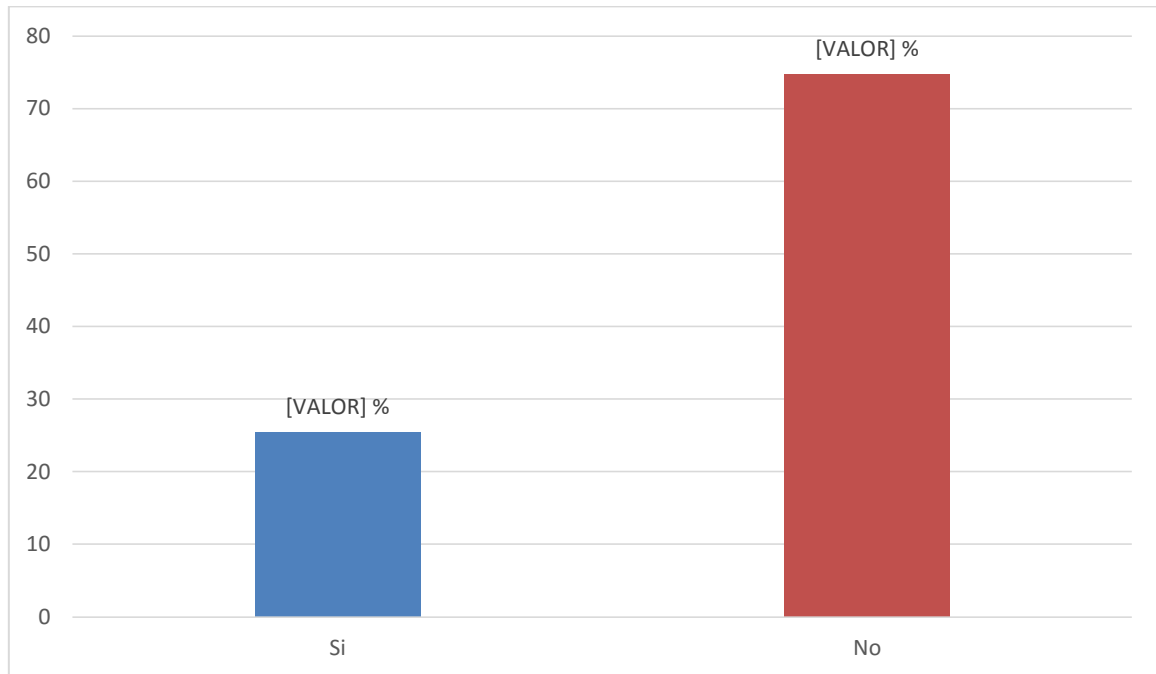
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 1 referente a te gusta el modelo de cuerpo que tienes el 25% que son 52 estudiantes contestaron que si les gusta, y el 74,64% que son 153 estudiantes respondieron que no les gusta.

La gran mayoría de estudiantes ispanos están descontentos con el tipo de cuerpo que tienen porque su anatomía física no es proporcionada en comparación con el modelo que suele ponerse como ejemplo de belleza en la sociedad actual, donde se da mayor preferencia al exterior del cuerpo ya que lo presentan como una carta de identidad de las personas.

FIGURA 1

TE GUSTA EL MODELO DE CUERPO QUE TIENES



Fuente: Tabla 1

TABLA 2

COMPARACIONES DEL CUERPO CON EL MODELO ESTÉTICO IDEAL

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Frustración	72	35.12
Alegría	25	12.19
Tristeza	32	15.60
Ira	40	19.51
No experimento nada	36	17.58
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

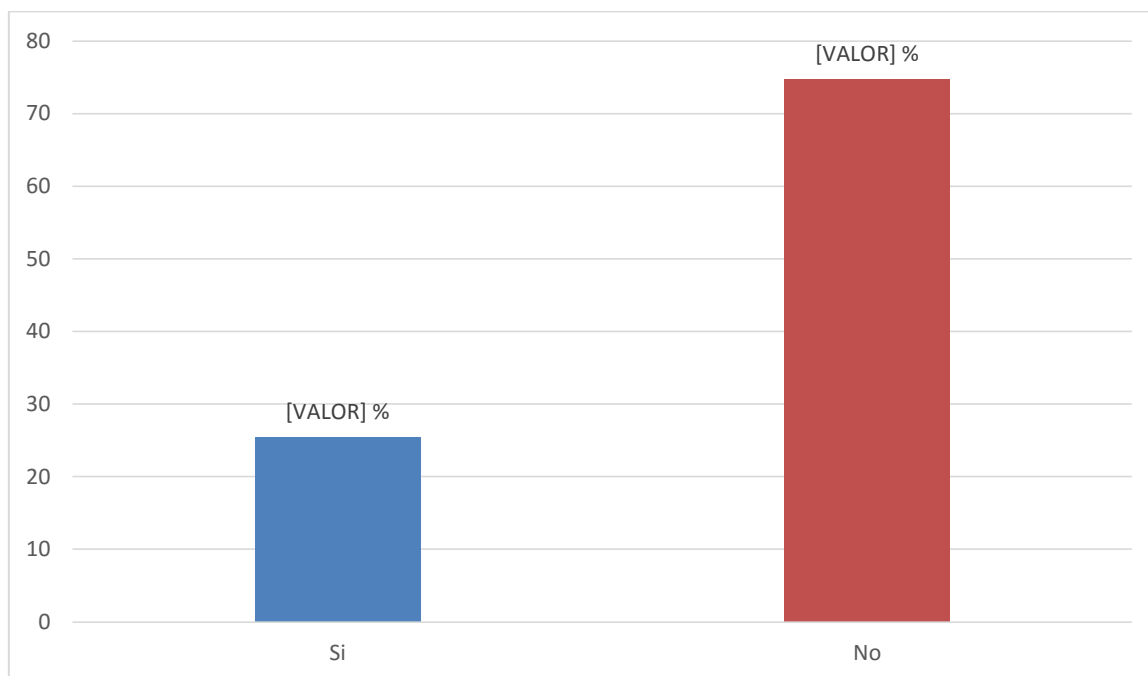
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 2 comparaciones del cuerpo con el modelo estético ideal, se observa que el 35,12% que son 72 manifiestan que sienten frustración, el 12.19% que son 25 expresan alegría, el 15.60% que son 32 tienen tristeza, el 19.51% que son 40 expresan ira, y el 17.58% que son 36 no experimenta nada.

La mayoría de estudiantes expresan emociones conflictivas por no tener un modelo de cuerpo estético ideal, que se exteriorizan por el lenguaje corporal, movimientos que dicen mucho de ellos, ya que expresan su vivencia emocional.

FIGURA 2

COMPARACIONES DEL CUERPO CON EL MODELO ESTÉTICO IDEAL



Fuente: Tabla 2

TABLA 3**REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PARA OBTENER UN MEJOR CUERPO**

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Si	80	39,02
No	30	14,64
A veces	95	46,34
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

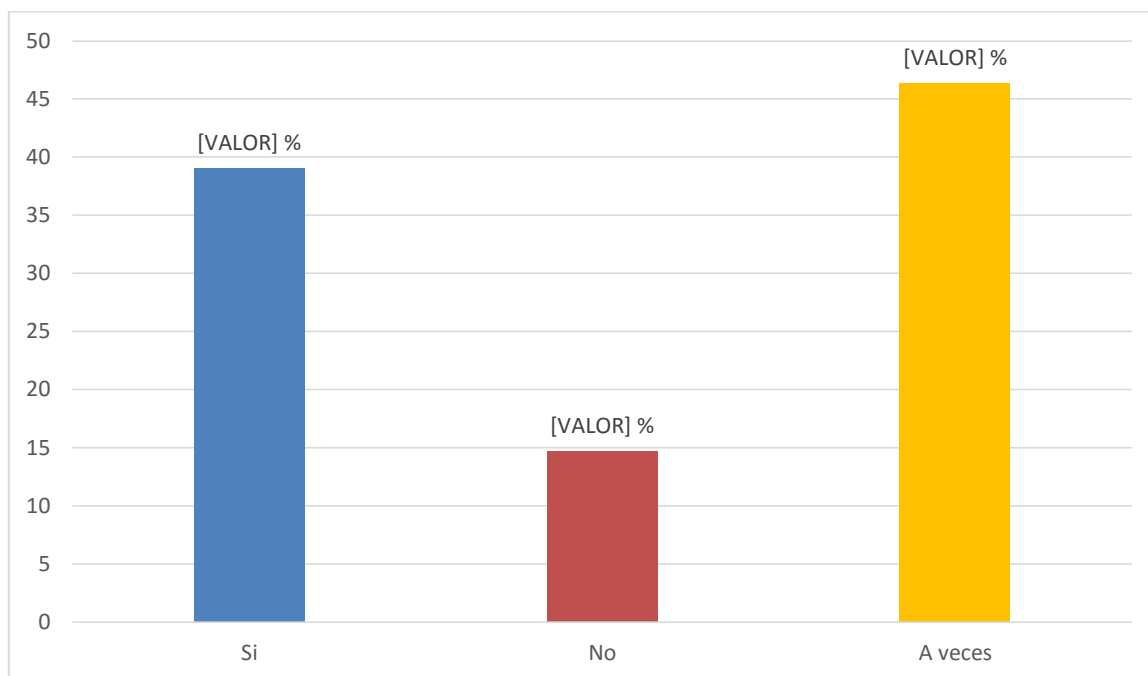
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 3 sobre la realización de actividades para obtener un mejor cuerpo, el 39,02% que representan a 80 estudiantes indican que si realizan, el 14,64% que son 30 manifiestan que no, y el 46,34% que refieren a 95 responden que a veces.

La mayoría de estudiantes invierten tiempo para mejorar su cuerpo para lo cual realizan actividades como baile, ejercicios y deportes con el fin de verse delgados y atléticos, resultados que mejoraran su autoestima, imagen corporal, consiguiendo bienestar psicológico y socialización en diferentes grupos con mayor frecuencia.

FIGURA 3

REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PARA OBTENER UN MEJOR CUERPO



Fuente: Tabla 3

TABLA 4
FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Dos veces a la semana	88	42,92
Tres veces a la semana	57	27.80
Todos los días	30	14.64
No realizo	30	14,64
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

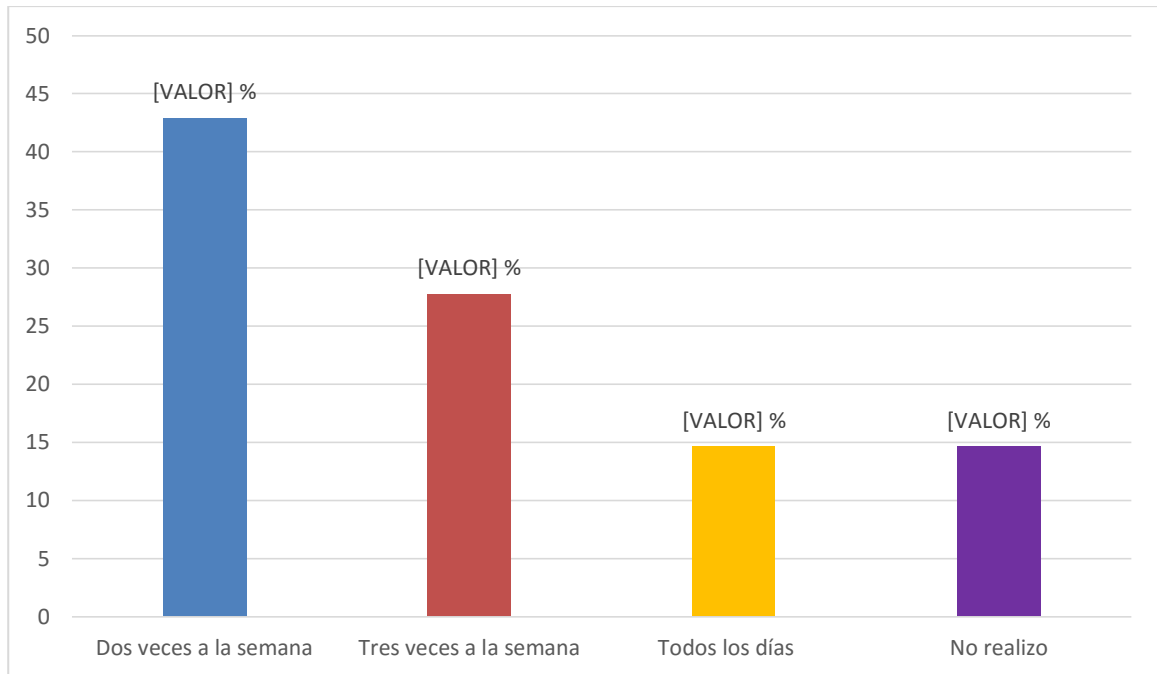
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 4 sobre la frecuencia de las actividades, el 42,927% son 88 estudiantes respondieron que dos veces a la semana, el 27.80% son de 57 indican que tres veces a la semana, y el 14,64% son de 30 dicen todos los días así como no realizan.

Casi la totalidad de estudiantes invierten tiempo para realizar diferentes actividades que les ayuden a mejorar su apariencia corporal y fortalecer su autoestima.

FIGURA 4

FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES



Fuente: Tabla 4

TABLA 5
LUGAR PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Instituto	70	34,14
Casa	27	13.17
Estadio	20	9.75
Gimnasio	41	20.00
Calle	17	8.29
No realizo	30	14,65
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

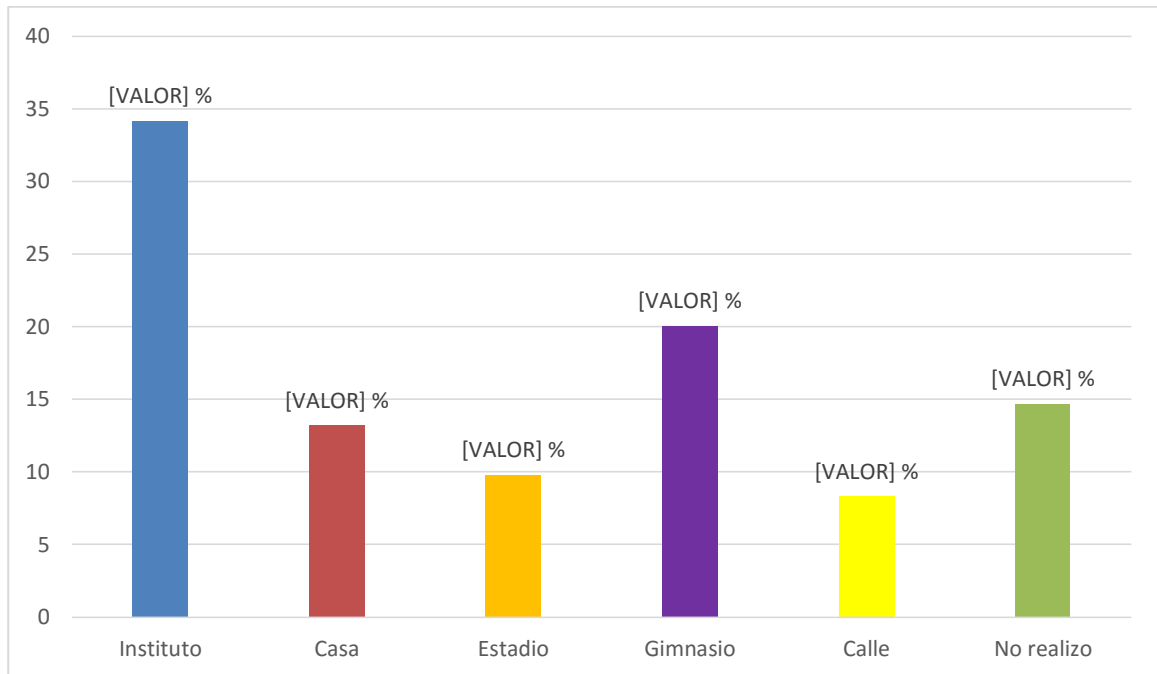
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 5 del lugar para realizar las actividades, el 34,14% que son 70 estudiantes respondieron que en el local del Instituto, el 13.17% que son 27 indican que en su casa, el 9,75% que son 27 lo hacen en el estadio, el 20,00% que representan a 41 dicen en gimnasios, el 8,29% que refieren a 17 contestaron que en las calles y el 14,65% correspondiente a 30 estudiantes no realizan actividades.

La mayoría de estudiantes realizan actividades en el local del Instituto por tener ambientes adecuados para la ejecución de diferentes actividades en escenarios cómodos y seguros y permitir compartir las experiencias con sus compañeros y compañeras.

FIGURA 5

LUGAR PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES



Fuente: Tabla 5

TABLA 6
PAGO POR REALIZAR ACTIVIDADES

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Por sesión	96	46,82
Mensualmente	63	30,73
No pago	16	07,80
No realizo	30	14,65
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

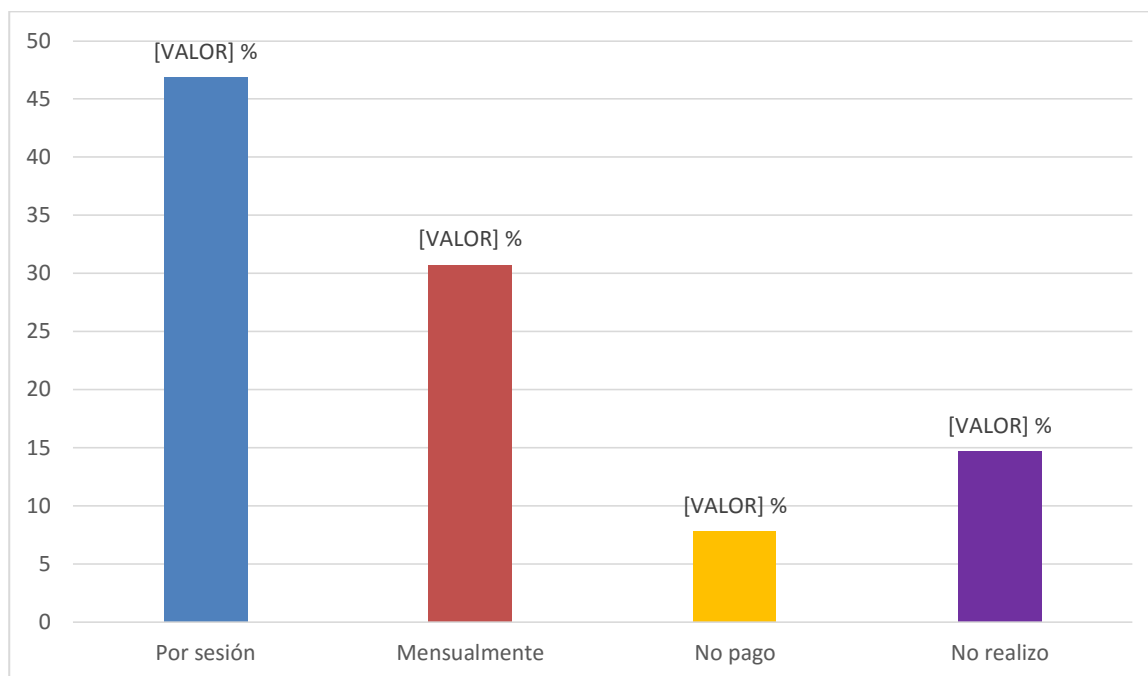
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 7 pago por realizar actividades, el 46,82% que representan a 96 estudiantes indican que pagan por sesión; el 30,73% que son 63 estudiantes manifiestan que el pago es mensual; el 07,80% que son 16 estudiantes no pagan, y el 14,65% que son 30 estudiantes no pagan porque no realizan actividades .

La mayoría de estudiantes pagan a sus compañeros de otras carreras la cantidad que fluctúa entre un sol a dos soles por sesión que puede ser de dos o tres veces por semana, en actividades deportivas, danzas, entre otras. Además el interactuar con ellos les permite hacer amistad y propiciar relaciones afectivas

FIGURA 6

PAGO POR REALIZAR ACTIVIDADES



Fuente: Tabla 6

TABLA 7

MEDIOS DE INFORMACIÓN QUE INFLUYEN EN EL MODELO DE CUERPO

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Modelo de cuerpo	59	28,78
La televisión	40	19,51
Las revistas	45	21,95
Los diarios	61	29,75
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

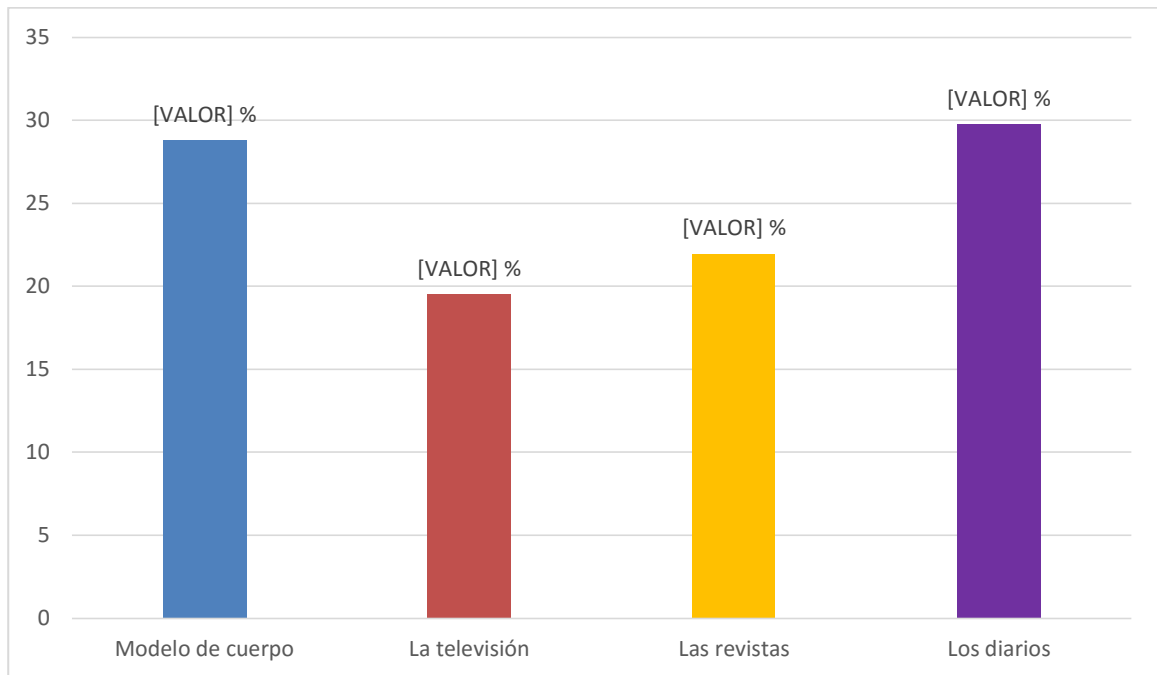
DESCRIPCIÓN

En la tabla 7 sobre medios de información que influyen en el modelo de cuerpo, el 28,78% que representan a 59 estudiantes indican que es la televisión: el 19,51% que son 40 estudiantes manifiestan que son las revistas; el 21,95% que son 45 estudiantes expresan que son los diarios, y el 29,75% que son 61 dicen que son las redes sociales.

Como la mayoría de estudiantes están pasando por la etapa de la juventud, son influyentes de las opiniones de sus compañeros, de los programas reality de la televisión peruana, moda y de la propaganda e información que se emiten en las redes sociales, así que tanto hombre como mujeres desean tener cuerpos ideales.

FIGURA 7

MEDIOS DE INFORMACIÓN QUE INFLUYEN EN EL MODELO DE CUERPO



Fuente: Tabla 7

TABLA 8

INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN EL MODELO DE CUERPO

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Familia	40	19.51
Amigos de barrio	45	21.95
Compañeros del Instituto	120	58,54
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

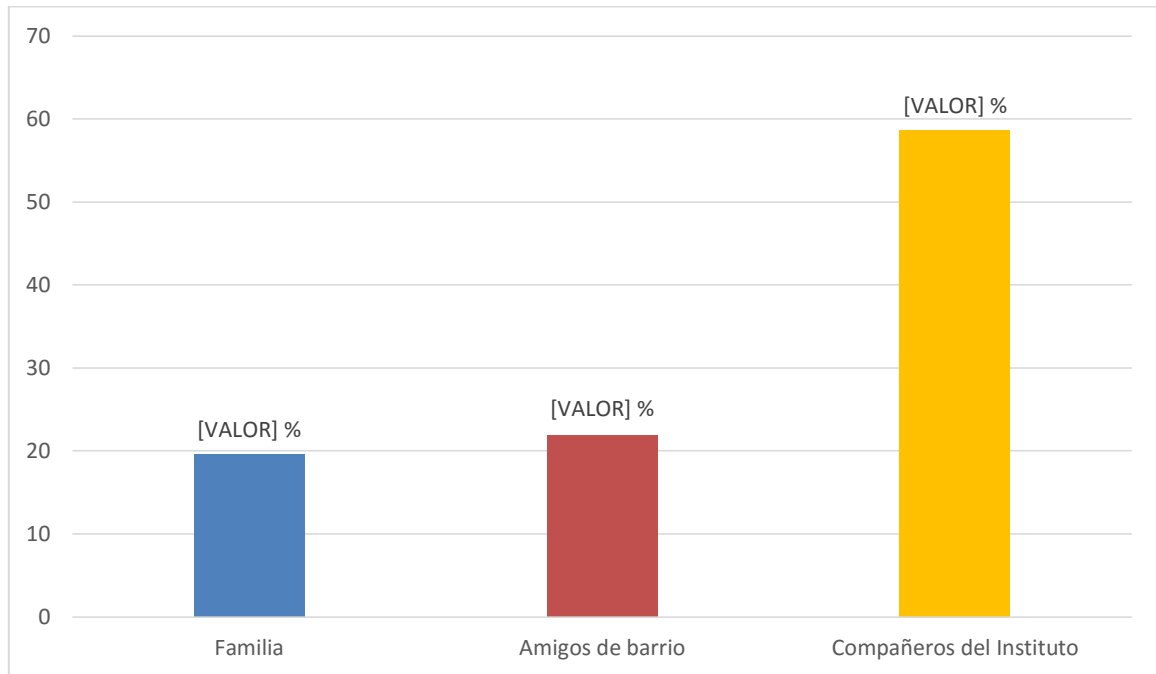
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 8 sobre influencia del entorno social en el modelo de cuerpo, el 19,51% que son 40 estudiantes indican que es la familia; el 21.95% que son 45 estudiantes expresan que son los amigos de barrio, y el 58,54% que son 120 estudiantes manifiestan que son los compañeros del Instituto.

Los estudiantes permanecen varias horas en el Instituto debido a las diferentes actividades que realizan además de las académicas y en estos espacios se propicia amistad y confianza entre ellos para poder expresar sus percepciones adecuadas y no adecuadas sobre la ropa que utilizan y sobretodo como les queda.

FIGURA 8

INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN EL MODELO DE CUERPO



Fuente: Tabla 8

TABLA 9
PRACTICA TERAPÉUTICA

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Yoga	37	18,04
Acupuntura	16	07,80
Masajes	13	06,34
Sauna	13	06,34
Danza	97	47,34
No realizo	29	14,14
TOTAL	205	100,00%

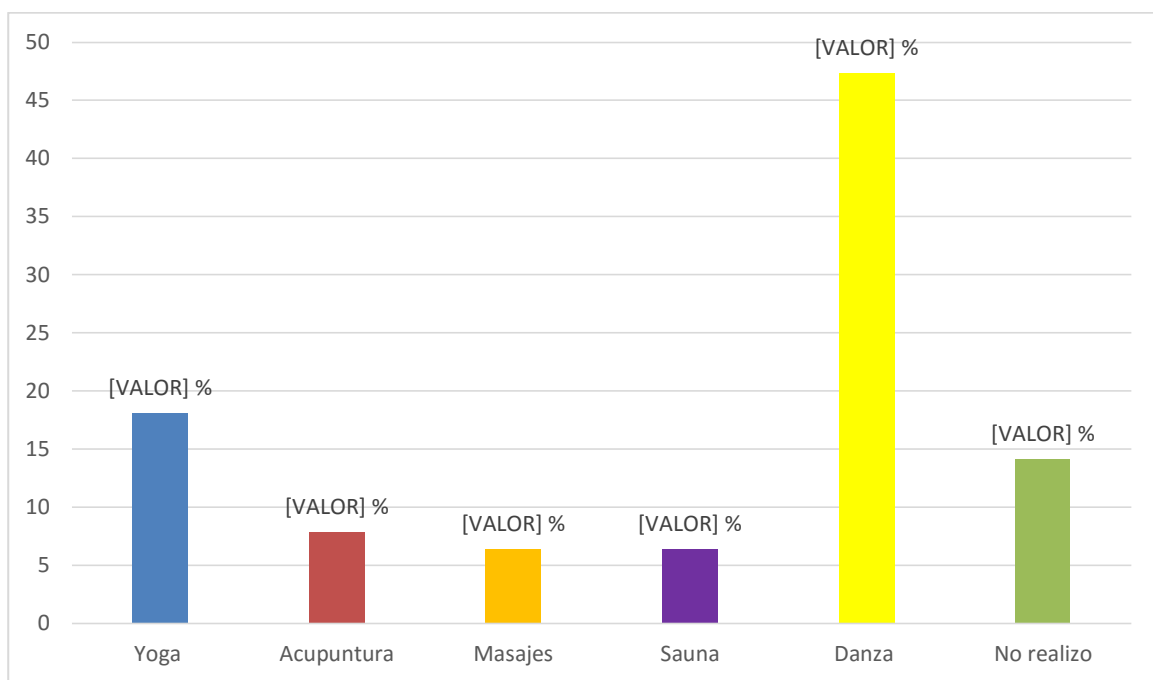
Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 9 sobre practica terapéutica, el 18,041% que son 37 estudiantes indican que realizan yoga; el 07,80% que son 16 estudiantes expresan que practican acupuntura, el 06,34% que son 13 manifiestan que hacen masajes y sauna, el 47,34% que son 97 estudiantes practican danza, y el 14,14% que son 29 estudiantes manifiestan que no realizan ninguna práctica.

FIGURA 9
PRACTICA TERAPÉUTICA



Fuente: Tabla 9

TABLA 10

MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA EMOCIONAL PRIMARIA

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Inseguridad	40	21.40
Vergüenza	45	23,95
Tristeza	81	40,51
No practican	29	14,14
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

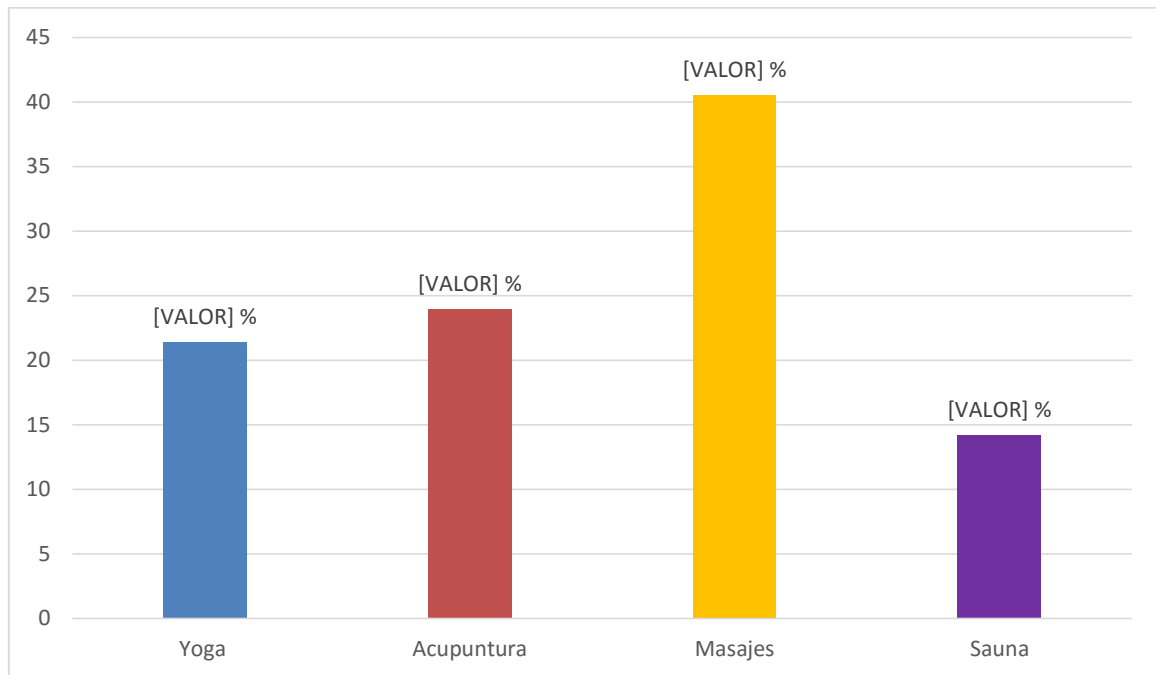
Elaboración: Investigadores

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 10 sobre motivos para la práctica terapéutica emocional primaria el 21,40% que son 40 estudiantes indican que es por inseguridad; el 23,95% que son 45 estudiantes expresan que es por vergüenza; el 40,51% que son 81 estudiantes manifiestan por tristeza, y el 14.14% que son 29 estudiantes no practican.

FIGURA 10

MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA EMOCIONAL PRIMARIA



Fuente: Tabla 10

TABLA 11

MOTIVOS DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA EMOCIONAL SECUNDARIA

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Inseguridad	40	21.40
Vergüenza	45	23,95
Tristeza	81	40,51
No practican	29	14,14
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

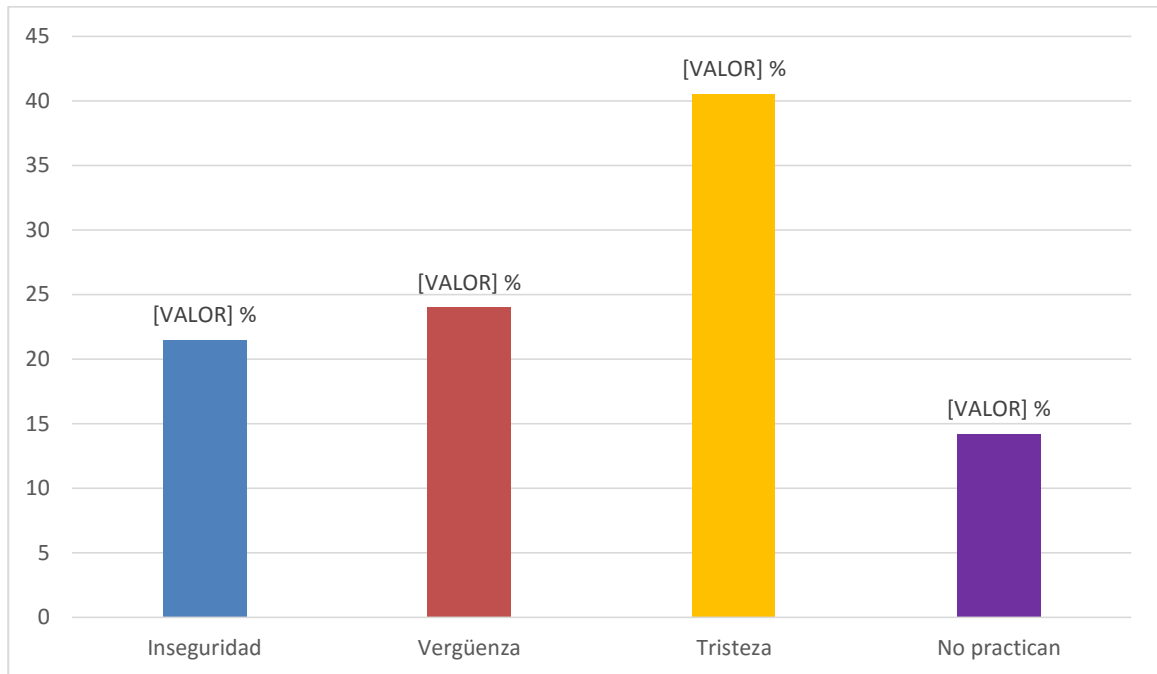
Elaboración: Investigadores

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 11 sobre motivos de la práctica terapéutica emocional secundaria el 19,021% que son 390 estudiantes indican que es por la ira; el 21.95% que son 45 estudiantes expresan que por ansiedad, el 44,89 % que son 92 estudiantes manifiestan por desesperación, y el 14,14,% no practican.

FIGURA 11

MOTIVOS DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA EMOCIONAL SECUNDARIA



Fuente: Tabla 11

TABLA 12
LUGAR DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Casa	23	11,22
Centros de intervención	36	17,56
Instituto	117	57,08
No practican	29	14,14
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

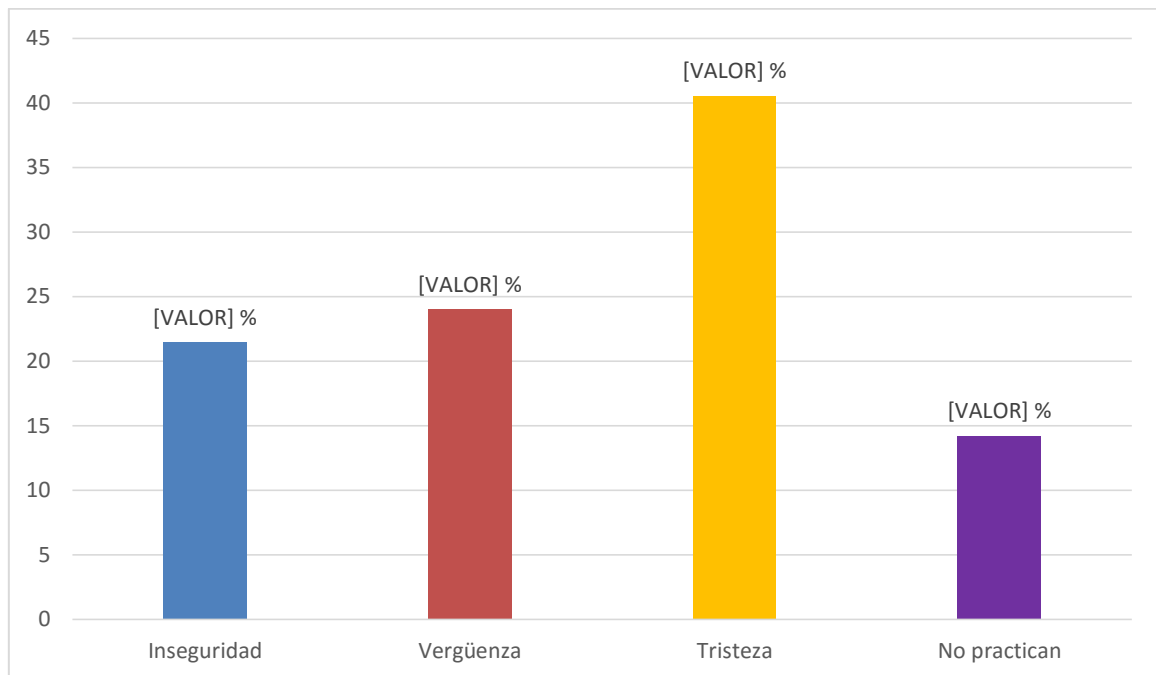
Elaboración: Investigadores

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla 12 sobre el lugar de la práctica terapéutica , el 11,21% que son 23 estudiantes indican que es en la casa; el 17,56% que son 36 estudiantes expresan que en los centros de intervención, el 57,08% que son 117 estudiantes manifiestan que en el Instituto, y el 14,14% que son 29 estudiantes no realizan prácticas terapéuticas.

FIGURA 12

LUGAR DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA



Fuente: Tabla 12

TABLA 13

PRACTICA DE TECNICAS DRAMATICAS

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Danza	97	47.31
Mimo	25	12.27
Pantomima	30	14.32
Teatro	28	13.45
Circo	35	17.65
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

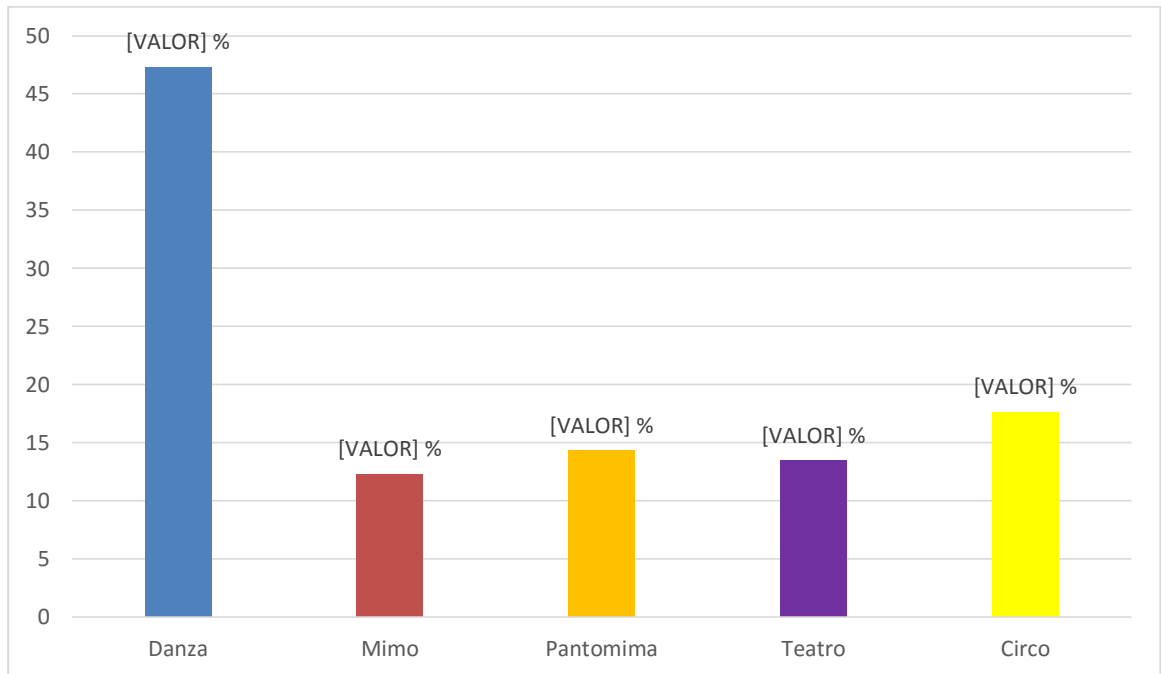
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 14 sobre la práctica de técnicas dramáticas, el 47,31% que son 97 estudiantes hace danza; el 12.27% que son 25 realizan mimo; el 14,32% que son 30 hacen pantomima; el 13.45% que son 28 realizan teatro; y el 17.65% que son 35 hacen circo.

Los estudiantes utilizan esta expresión corporal para desarrollar estética y gracia a través del dominio y control del movimiento que implica la diversidad y habilidad expresivo comunicativa, la manipulación de diversos objetos imaginarios o reales, utilización de maquillajes y vestimenta.

FIGURA 13

PRACTICA DE TECNICAS DRAMATICAS



Fuente: Tabla 13

TABLA 14**IMPORTANCIA DE LA TENDENCIA ARTISTICA**

CÓDIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Fortalece la autoestima	117	57.08
Interrelación	49	22.89
Aspecto laboral	39	20.03
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

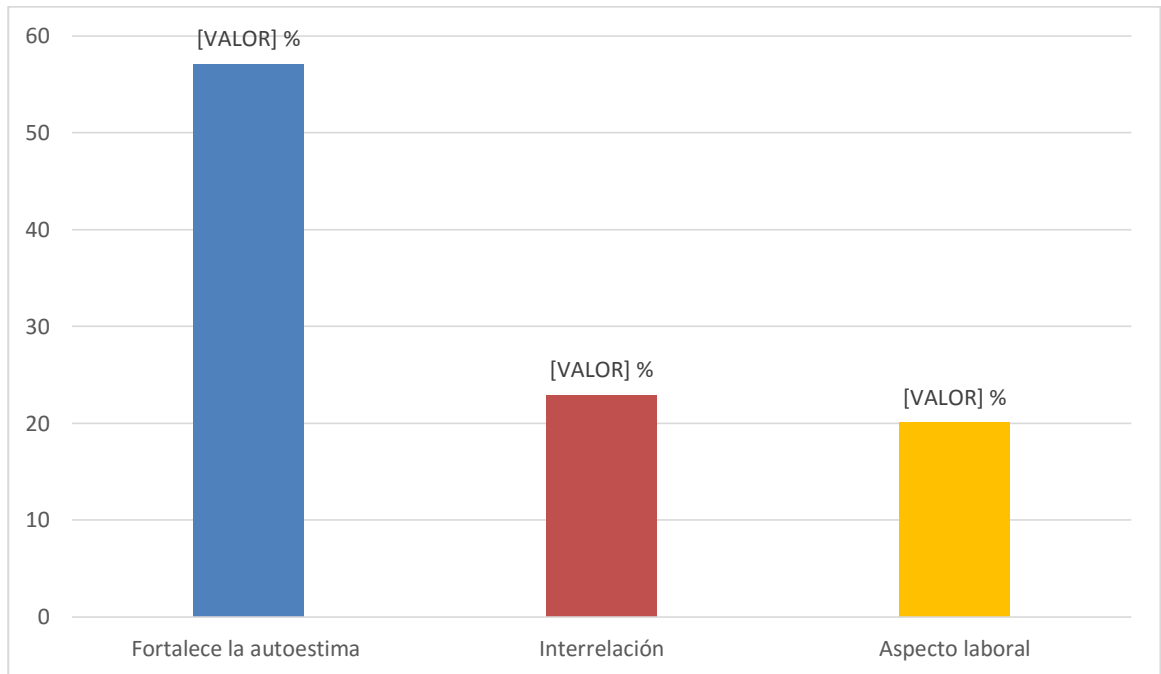
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la Tabla 14 sobre la importancia de la tendencia artística, el 57.08% que representan a 17 estudiantes afirman que fortalece la autoestima; el 22,89% que son 49 opinan que favorece la interrelación. Y el 20,03% que son 39 dicen que apertura el aspecto laboral.

El mejoramiento de la autoestima en los estudiantes les ayuda a conseguir logros y el éxito en la consecución de sus metas, lo que conlleva a iniciar y mejorar las relaciones de amistad y compañerismo entre estudiantes y docentes. Así mismo, les desarrolla habilidades artísticas que les permite iniciarse en el mundo laboral desempeñándose como payasos, cantantes, bailarines y músicos.

FIGURA 14

IMPORTANCIA DE LA TENDENCIA ARTISTICA



Fuente: Tabla 14

TABLA 15**LIMITACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA TENDENCIA ARTISTICA**

CODIGOS	FRECUENCIA ABSOLUTA SIMPLE	FRECUENCIA PORCENTUAL SIMPLE
Equipos	40	18.51
Docentes	42	20.69
Horarios	123	60.80
TOTAL	205	100,00%

Fuente: FECEI-2016

Elaboración: Investigadores

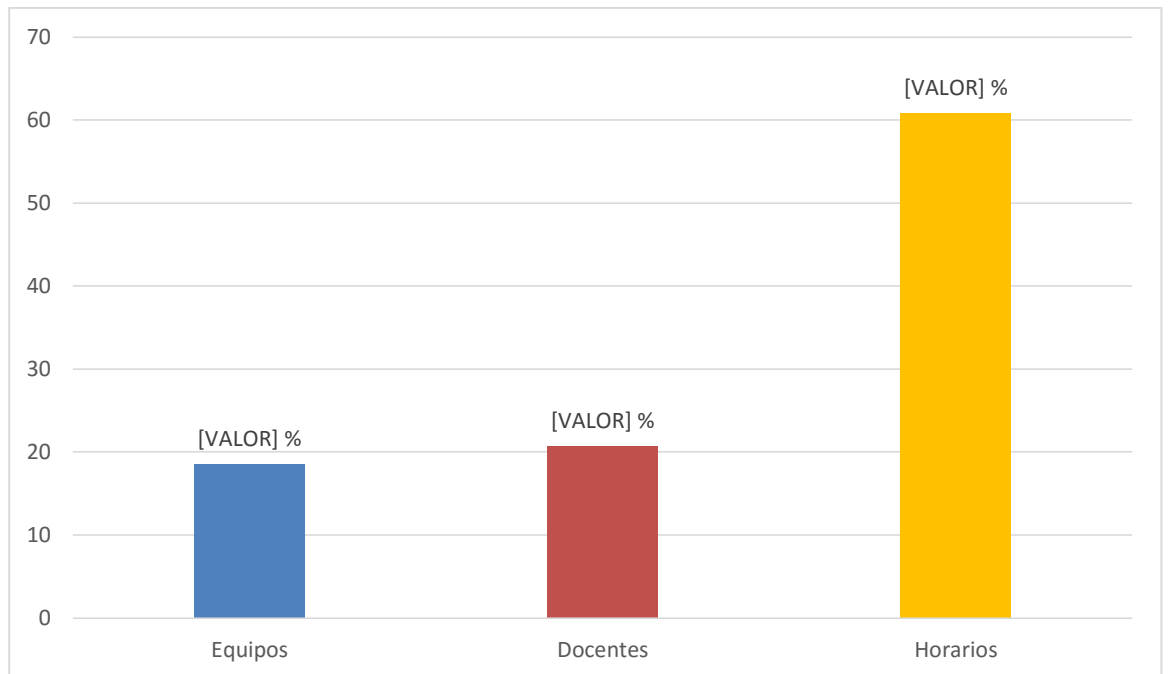
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la Tabla 15 sobre limitaciones para la práctica de la tendencia artística, el 18,51% que son 40 estudiantes indican que son la falta de equipos; el 20.69% que son 42 manifiestan que son los docentes, y el 60.80% que son 123 dicen que son los horarios.

La falta de equipos no abastece a la población estudiantil cuando necesita realizar los ensayos para algún evento en la institución, así como los horarios y los docentes que manifiestan las prácticas como pérdida de tiempo, sin considerar que la tendencia artística contribuye al desarrollo integral

FIGURA 15

LIMITACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA TENDENCIA ARTISTICA



Fuente: Tabla 15

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** La mayoría de estudiantes expresado en un 95% invierten tiempo y dinero para mejorar su cuerpo para lo cual realizan actividades periódicas como baile, ejercicios y deportes con el fin de verse delgados y atléticos, y las desarrollan de preferencia en el local del Instituto porque tiene ambientes adecuados para su ejecución y permite compartir experiencias con sus compañeros. Esta forma de expresión social está interesada en el cuerpo en términos de talla, forma, apariencia y expresión influenciada por los medios de comunicación y la publicidad que promueven la musculatura de los hombres y la delgadez de las mujeres.
- SEGUNDA:** La mayoría de estudiantes representados en un 95% ejecutan yoga, acupuntura, masajes, sauna y danza como medio de práctica terapéutica emocional debido a que se sienten inseguros, tristes, avergonzados, desesperados, ansiosos e irritados. La expresión corporal como terapia utiliza el cuerpo como mediador para restablecer el bienestar mental y físico para contrastar las tensiones que se producen en los estudiantes como resultado de su interrelación con su medio familiar, académicos, amical, laboral, y amoroso.
- TERCERA:** La totalidad de estudiantes realizan prácticas de tendencia artística como teatro, mimo, pantomima, danza y circo, porque las consideran de importancia debido a que desarrollan habilidades artísticas que les permiten mejorar su autoestima, interrelacionarse con sus compañeros y docentes y desempeñarse en el mundo laboral. Sin embargo tienen limitaciones para su desarrollo como son los horarios, falta de equipo y la poca motivación de los docentes

SUGERENCIAS

- PRIMERA:** El Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa como institución de formación inicial docente debe propiciar talleres vivenciales durante el año académico considerando el desarrollo afectivo y social como objetivo primordial el autoconcepto para que los estudiantes acepten lo que les ha tocado por genética y que no hay cuerpo de tipo feo y el hecho de que todos seamos diferentes, da ese atractivo especial de ser únicos e irrepetibles.
- SEGUNDA:** CASEI en su plan de trabajo debe considerar consejerías con días y horarios fijos para la atención continua de los estudiantes, con la finalidad esencial de aumentar su bienestar personal y social a través de nuevas formas de gestionar positivamente los conflictos interpersonales, prevención de emociones negativas, promoción de la resiliencia, dada la necesidad de la educación emocional a lo largo de toda la vida.
- TERCERA:** La expresión corporal inmersa en el área de Educación Física debe estar orientada a la optimización de la motricidad a través de los procesos de aprendizaje para desarrollar y mejorar la calidad de la expresión de los movimientos a partir del conocimiento y comprensión del cuerpo y sus capacidades perceptivas motrices de los estudiantes, es decir, aprender a expresarse y comunicarse utilizando creativamente los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, con actividades de diversa índole.

BIBLIOGRAFÍA

- Arroyo, A. (2003). *La dramatización y la enseñanza del español como segunda lengua*. Madrid: Comunidad de Madrid.
- Arteaga, M., Viciano, V. y Conde, J. (2003). *Desarrollo de la expresividad corporal*. Barcelona: Inde.
- Axtell, R., (1991). *Gestos: Lo que se considera correcto e incorrecto en la comunicación a través del lenguaje corporal en todo el mundo*. Barcelona: Iberia, S.A.
- Axtell, R., (1991). *Gestos: Lo que se considera correcto e incorrecto en la comunicación a través del lenguaje corporal en todo el mundo*. Barcelona: Iberia, S.A.
- Berge, I. (1985). *Vivir tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento*. Madrid: Narcea.
- Birdwhistel, R. L. (1979). *El lenguaje de la Expresión Corporal*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Bolaños, G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. San José de Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Borja, M., (1980). *El juego infantil*. Ed.Oikos – Tau, Barcelona.
- Borja, M., (1980). *El juego infantil*. Ed.Oikos – Tau, Barcelona.
- Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: INDE.
- CastañerBalcells, Marta y Camerino Foguet, Oleguer(2001) *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona:Inde
- Cervera, J. (1984). *Como practicar la dramatización con niños de 4 a 14 años*. Madrid: Cincel.
- Cervera, J. (1984). *Como practicar la dramatización con niños de 4 a 14 años*. Madrid: Cincel.

Conde Caveda, J.L. (2001). *Cuentos Motores*. Barcelona: Paidotribo.

Conterno, D. (2003). La expresión corporal en contexto. [Web en línea] <<http://www.delcuerpo.com>>. [Consulta: 25-3-2016]

Davis, Flora, 2010. La Comunicación no verbal. Editora FGS. Madrid.

Ellis, A. y Becker, I. (1989). La felicidad personal al alcance de su mano. Bilbao: Deusto.

Fast, J. (1971). El lenguaje del cuerpo. Kairos. Barcelona

Fernandez-Abascal, E. G. (1997). Las Emociones. En E.G. Fernández-Abascal (Coord.), *Psicología General. Motivación y Emoción* (pp.165-207) Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Fux, M. (1976). *Danza, experiencia de vida*. Buenos Aires: Paidós

García, D. (1997). ¿Educar las emociones? Jugar y Crecer. *Revista de Educación Infantil* 13, 22-23.

Glaría, J. (2002) La danza, un eje elaborativo para el desarrollo del currículum del área de educación física en la educación secundaria obligatoria. Una opción para el tratamiento de la Expresión Corporal. [Documento en línea] <<http://www.afyec.com>>. [Consulta: 18-07-2016]

González, Mojarro y Jiménez (1999). Propuestas Didácticas para la Expresión Corporal. En P. Sáez, J. Tierra y M. Díaz (Coord.) *Actas del XVII Congreso Internacional de Educación Física*, 1. (pp. 540-553). Huelva: IAD.

Greenberg, L. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Infante, I. (2003) *.El lenguaje del rostro y de los gestos*. España. Editorial: BEROAMERICANAS QUORUM.

Infante, I. (2003) *.El lenguaje del rostro y de los gestos*. España. Editorial: BEROAMERICANAS QUORUM.

- Ivern, A. (1989). El arte del mimo. Buenos Aires: Edicial.
- Jara, J., (1999). El Clown un navegante de las emociones. Ed. Magina.
- Jara, J., (1999). El Clown un navegante de las emociones. Ed. Magina.
- Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1985). Simbología del movimiento. Psicomotricidad y Educación. Barcelona: Científico Médica.
- Larranz, A. (2003). Las danzas colectivas en la educación física escolar. En G. Sánchez, B. Tabernero, F.J. Coterón, C. Llanos y B. Learreta (Coord.), Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento, (pp. 191-196). Zamora: Amarú.
- Learreta, B. (2000). Propuesta de cómo basar la formación inicial de la Expresión Corporal en la investigación. En O. R. Contreras (Coord), Actas del Congreso: La formación inicial y permanente del profesor de Educación Física, (pp. 385-394). Ciudad Real: Universidad de Castilla la Mancha.
- Ministerio de educación (2007) Orientaciones para el trabajo pedagógico. OTP de Educación Física. Tercera edición. Lima. Editora El Comercio.*
- Ministerio de Educación (2007) Orientaciones para el trabajo pedagógico. OTP de Educación Física. Tercera edición. Lima. Editora El Comercio.*
- Ministerio de Educación. (2001). *La Comunicación Corporal*. Perú: PLANCAD.
- Ministerio de Educación. (2001). *La Comunicación Corporal*. Perú: PLANCAD.
- Ministerio de Educación. (2001). *La Expresión Corporal*. Perú: PLANCAD.
- Ministerio de Educación. (2001). *La Expresión Corporal*. Perú: PLANCAD.
- Moreno, J. L (1972). Psicodrama. Buenos Aires: Hormé.
- Moscoso, M. S. (1999). Medición de la expresión de la cólera y la hostilidad. Revista de Psicología, 4, 169-168.

- Ortiz, M. M (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Pelegrín, A. M. (1996). *Expresión Corporal*. En V, García Hoz. *Personalización en la Educación física* (pp. 337-353). Madrid: Rialp.
- Perez, R., Garcia, I., Calvo, A., (2009). *Me muevo con la expresión corporal*. Sevilla: MAD.
- Reich, W. (1942). *The function of the Orgasm*. New York. Orgone institute Press. Trad. cast., *La función del orgasmo*, Barcelona: Paidós. 1981.
- Robel, G. (1995). *El lenguaje corporal*. Madrid: EDAF.
- Romero, R. (1999). *Expresión Corporal: Cuerpo, Movimiento y Sentimiento*, En D. Linares, F. Zurita y J. A. Iniesta (Coord.) *Actas de las I Jornadas Andaluzas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical* (pp. 127-148). Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Santiago, P. (1985). *De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal*. Madrid: Narcea.
- Soletto, A. A. (1999). *Los Bailes "Countries" como contenidos expresivos en el campo de la Educación Física*. En P. Sáez, J. Tierra y M. Díaz (Coord.) *Actas del XVII Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 639-650). Huelva: IAD.
- Stokoe, P. y Harft, R. (1996). *La Expresión Corporal en el jardín de Infantes*. Barcelona: Paidós.
- Vallés, A. y Vallés, C. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela*. Madrid: EOS.
- Vander, A., (1951). *Expresión del rostro .El arte de conocer a los demás*. Madrid: Dos atlas de ilustraciones.

ANEXOS



CUESTIONARIO

Estimando(a) estudiante:

Solicitamos tu colaboración en responder cada uno de los ítems con sinceridad, indicando que el instrumento es anónimo. Gracias

I. DATOS

- a. Carrera profesional :
- b. Semestre :
- c. Sección :
- d. Fecha :

II. ITEMS

1. TE GUSTA EL MODELO DE CUERPO QUE TIENES

- a) Si
- b) No
- Porqué:

2. COMPARACIONES DEL CUERPO CON EL MODELO ESTÉTICO IDEAL

- a) Frustración
- b) Alegría
- c) Tristeza
- d) Ira
- e) No experimento nada
- Porqué:

3. REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PARA OBTENER UN MEJOR CUERPO

- a) Si
- b) No
- c) A veces
- Porqué:

4. FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES

- a) Dos veces a la semana
- b) Tres veces a la semana
- c) Todos los días
- d) No realizo
- Porqué:

5. LUGAR PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES

- a) Instituto
- b) Casa
- c) Estadio
- d) Gimnasio
- e) Calle
- f) No realizo
- Porqué:

6. PAGO POR REALIZAR ACTIVIDADES

- a) Por sesión
 - b) Mensualmente
 - c) No pago
 - d) No realizo
- Porqué:.....

7. MEDIOS DE INFORMACIÓN QUE INFLUYEN EN EL MODELO DE CUERPO

- a) Por sesión
 - b) Mensualmente
 - c) No pago
 - d) No realizo
- Porqué:.....

8. INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN EL MODELO DE CUERPO

- a) Familia
 - b) Amigos de barrio
 - c) Compañeros del Instituto
- Porqué:.....

9. PRACTICA TERAPÉUTICA

- a) Yoga
 - b) Acupuntura
 - c) Masajes
 - d) Sauna
 - e) Danza
 - f) No realizo
- Porqué:.....

10. MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA EMOCIONAL PRIMARIA

- a) Inseguridad
 - b) Vergüenza
 - c) Tristeza
 - d) No practican
- Porqué:.....

11. MOTIVOS DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA EMOCIONAL SECUNDARIA

- a) Inseguridad
 - b) Vergüenza
 - c) Tristeza
 - d) No practican
- Porqué:.....

12. LUGAR DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA

- a) Casa
- b) Centros de intervención
- c) Instituto
- d) No practican
- e) Porque:.....

MANIFESTACIONES CORPORALES QUE REALIZAN LO ESTUDIANTE ISPANOS





















