

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO INSTRUMENTO PARA RESOLVER CONFLICTOS EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

**Dra. María Nieves Marín Regalado**

Maestra de Educación Física, Licenciada en Psicopedagogía y Doctora Ciencias de la Educación. Perteneciente al grupo de Investigación Hum-727 de la Universidad de Granada.

Imparte clases en el CEIP. Andrés de Ribera. Jerez de la Frontera. España

Email: [mieves7@hotmail.com](mailto:mieves7@hotmail.com)

### RESUMEN

En este artículo pretendemos explicar cómo a través de un programa de expresión corporal se adquieren las habilidades sociales básicas como saludar, saber iniciar una conversación y aprender a resolver un conflicto entre otras. Para ello utilizaremos los juegos de roles, juegos dramáticos y danzas, de tal forma que el alumnado aprenda a conocerse así mismo y a sus compañeros/as, y acepte sus destrezas y limitaciones, así como que aprendan a respetarse y relacionarse entre ellos.

Esta investigación-acción fue llevada a cabo para mejorar las relaciones sociales en niños y niñas de 9-12 años de la Comarca de los Montes Orientales-Guadix- (Granada), con una duración de ocho meses. La recogida de datos se llevo a cabo a través de un sociograma y se llego a la conclusión que gracias al programa de Expresión Corporal se consiguió una clara mejora en la convivencia del alumnado.

### PALABRAS CLAVE:

Habilidades sociales, valores, actitudes, amistad, programa de intervención.

## 1. INTRODUCCIÓN.

El profesorado de Educación Física tenemos constancia de las grandes posibilidades que nos ofrecen el contenido de Expresión Corporal, para expresar sentimientos, sensaciones, emociones, impulsos y un sinnúmero de experiencias enriquecedoras, por ello lo hemos considerado como un medio idóneo, para la enseñanza de habilidades sociales o estrategias que mejoren la convivencia del alumnado, dado la problemática de conflictividad que hemos observado en los mismos.

En este artículo de investigación queremos dar a conocer la percepción, y opiniones sobre un grupo de alumnos/as, a cerca de sus relaciones sociales. Indagaremos esta realidad desde el área de la Educación Física y utilizaremos la Expresión Corporal como instrumento de enseñanza de otras estrategias o habilidades sociales que permitan al alumnado relacionarse mejor. Trabajamos con datos extraídos del sociograma, tal y como se expresan Rodríguez, Gil y García (1996:198)<sup>15</sup>: *...estos encierran un contenido informativo acerca de la realidad interna o externa a los sujetos estudiados, son por tanto una elaboración de la situación ya que se entienden como interacciones, situaciones, fenómenos u objetos de la realidad estudiada.*

## 2. MARCO CONCEPTUAL.

### 2.1. CONCEPTO EXPRESIÓN CORPORAL.

Para Marta Shinca (1988)<sup>16</sup>, *“la expresión Corporal es una disciplina que permite, mediante el estudio y profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio”*. Este lenguaje corporal puro, sin códigos preconcebidos, es un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la expresión verbal conceptualizada. Para Patricia Stokoe (1986)<sup>17</sup> *“La expresión corporal en una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuerpo y tiene cuerpo”*. En la línea de considerar a la Expresión Corporal como lenguaje hay que citar a Mateu, Durán y Troquet (1992)<sup>18</sup>, quienes explican que a partir de los años 60, se introduce el concepto de Expresión Corporal en el currículum escolar de algunos países. En sus consideraciones se puede leer lo siguiente: *“... Esta nueva técnica aparece como antilenguaje y debe su éxito a la capacidad que posee todo individuo de expresarse corporalmente, mediante la forma más elemental y primitiva: EL CUERPO”*.

Torres Guerrero (2000)<sup>19</sup>, expone su propia definición: *“...podíamos exponer que la expresión corporal, es toda acción, gesto o palabra desarrollado por nuestro*

---

<sup>15</sup> Rodríguez, Gregorio, Gil, Javier y García, Eduardo (1996) Op. Cit.

<sup>16</sup> Schinca, Marta (1988) *Expresión Corporal. Bases para una programación teórico-práctica*. Madrid: Escuela Española.

<sup>17</sup> Stokoe, Patricia. (1986) *La expresión corporal*. Paidós, Buenos Aires.

<sup>18</sup> Mateu Serra, Mercè, Duran Delgado, C. y Troquet Tauli, M.(1992) *Actividades corporales de expresión*. Barcelona: Paidotribo.

<sup>19</sup> Torres Guerrero, Juan (2000) Marco conceptual y curricular de la Expresión Corporal en Educación Primaria. En Ortiz Camacho, María del Mar (coord.). *Comunicación y lenguaje corporal. Bases y fundamentos aplicados al ámbito educativo*. (pp.24-50). Granada: Proyecto Sur.

*cuerpo. Toda acción o gesto realizado con el objetivo de comunicarse con los demás o incluso con uno mismo, como forma de relacionarse consigo mismo en una clara fusión de autonocimiento". Torres Guerrero, (2000:28).*

## 2.2. MANIFESTACIONES EXPRESIVAS ASOCIADAS AL MOVIMIENTO

Hemos tenido en cuenta a Zagalaz y cols. (1999:333-336)<sup>20</sup> para realizar nuestra investigación los cuales se basan en las corrientes actuales de Educación Física, señalan que la Expresión y Comunicación, se configura en:

1. Educación Postural e Imagen Corporal: cuyo objetivo es, respectivamente, evitar problemas posturales, como cifosis y lordosis y, conseguir afirmar la propia imagen con la consiguiente autoestima.
2. Expresión y comunicación no discursiva/Lenguaje corporal y gestos: la forma de andar, de correr, de bailar, de reír o sonreír, de llorar de gritar y hasta de callar el silencio forma parte de la expresión y un largo etcétera, configuran este apartado, desarrollado de forma más específica en el último y siguiente apartado.
3. Dominio del espacio-tiempo: Trabajando fundamentalmente con juegos expresivos, para favorecer la medición del espacio y el tiempo y conseguir un movimiento más suelto, más ágil y mejor.
4. Danza/Baile: Tanto la danza clásica modificada, como la española o la moderna presentan un amplio bagaje.
5. Teatro evolutivo: Según Mantovani, A (1981), "la naturaleza del teatro está determinada por la acción. Los hombres en acción, caracterizan el teatro y lo diferencian del género narrativo o de la poesía". Una metodología activa, que corresponda a la forma moderna de entender la educación y el teatro, que concibe éste como única actividad olvidando otros aspectos de la capacidad expresiva del niño/a o canalizando las actividades a través de juegos dramáticos que se apoyan en juegos de Expresión Corporal, musical y plástica.
6. Juego simbólico: Compuesto por juegos que representen algunas actividades, que pretendan conseguir respuestas de protesta, de alegría, de tristeza, etc.
7. Juego de Roles: Representación de papeles asignados previamente a los alumnos/as o libremente escogidos por ellos/as.
8. Juego dramático: Utilizado como medio del teatro, buscará la expresión del niño/a, integrándose por el proceso, recreando situaciones y personajes imaginados, utilizando textos y acciones improvisados, estimulando el tema del juego, creando los propios niños/as la escenografía y el vestuario. El teatro y el juego dramático desarrollan capacidades personales (imaginación, observación, creatividad, expresión oral y Expresión Corporal) y exigen un análisis y una interpretación de la realidad que nos rodea. Implican comunicación a partir de dos formas de expresión, principalmente

---

<sup>20</sup> Zagalaz ML, Cerero. M. y Cachón. J. en su artículo "Desarrollo de la Expresión Corporal a través de la Educación no verbal" del libro de Linares D y otros (1999) "Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física" Grupo Editorial Universitario. Granada).

oral y escrita. Así pues, el teatro ofrece la realidad. Existe una magnífica relación entre el mundo real, la imaginación y la expresión literaria y, si a todo esto le añadimos lo estimulante que resulta la actividad teatral, no sólo los alumnos/as sino también a los profesores/as, su utilidad en las clases de Expresión Corporal es indiscutible.

9. **Dramática creativa:** Etimológicamente significa pedagogía de la acción, respondiendo a los dos polos más exigentes en la existencia de la persona: la expresión de sí mismo y la comunicación de los demás. La dramática creativa o Expresión Dramática, según Artaud, A. (1938) es “el teatro que no está en nada, pero que se vale de todos los lenguajes: gestos, sonidos, palabras, gritos, vuelve a encontrar su camino precisamente en el punto en que el espíritu, para manifestarse, siente la necesidad de un lenguaje”. Y ese lenguaje básico es el movimiento.
10. **Creación colectiva y montaje de textos:** Se puede crear en grupo alguna obra de teatro expresivo para su escenificación, o montar algún texto determinado.
11. **Mimo:** El mimo, es la forma más primaria de juego que desarrollan los grupos de niños/as, los cuales son capaces de representar con gestos, las actuaciones propias del juego callejero o del juego de recreo, en los que transforman el espacio o los objetos cotidianos en “ámbitos de acción”. Debe ser la unión entre el mundo simbólico y el mundo concreto del cuerpo, trabajándolo a través de la observación del mundo circundante, la elaboración de una estructura dinámica, la definición de espacios y objetos y el análisis de los ritmos de la historia y los personajes.

La comunicación no verbal, los juegos de roles y los juegos dramáticos son instrumentos de vital importancia para nuestra investigación, por ello los hemos subrayado y ampliaremos en nuestra fundamentación con más detenimiento.

## 2.3. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL.

### 2.3.1. La Comunicación Corporal

Como hemos comentado la comunicación no verbal es un aspecto importante a tener en presente y teniendo en cuenta a Schinca (2000:14-15)<sup>21</sup>. *Existe un lenguaje del cuerpo manifestado diariamente, en la vida cotidiana de todas las personas.* Este lenguaje no verbal es actualmente materia de investigación para psicólogos, psiquiatras, sociólogos, antropólogos, etc., por los numerosos datos que proporciona sobre el carácter, los comportamientos y el modo de relación entre las personas. Los pensamientos, estados anímicos y emociones absolutamente entrelazadas, integradas en un todo. Todos los deseos, emociones e ideas se expresan corporalmente, así como las relaciones con los demás. Pero no sólo utilizamos “lo corporal” para manifestarnos: también lo hacemos con el espacio que empleamos, y con la musicalidad de nuestros gestos en diálogos silenciosos o verbales.

---

<sup>21</sup> Schinca, Marta (2000) *Expresión Corporal. Técnica y expresión del movimiento* Barcelona. Monografías Escuela Española. CISS Praxis.

En este sentido, los elementos no verbales de la comunicación se pueden clasificar en cinco grandes grupos. Por este motivo, se explican brevemente en las siguientes líneas:

a) Por proxémica se entiende el uso y percepción del espacio personal (territorialidad) y los espacios interpersonales (distancia social, profesional, personal, íntima...) así como la influencia del espacio construido y su organización, distribución y ambientación.

b) En segundo lugar, el contacto físico es una forma de comunicación no verbal y recibe el nombre de conducta o comunicación táctil o háptica. Considerada una vía muy importante de comunicación muy emocional. La comunicación táctil es, probablemente, la forma de comunicación más básica y primitiva, puesto que en realidad, la sensibilidad táctil es el primer proceso sensorial que entra en funcionamiento.

c) Un tercer apartado, está representado por el comportamiento cinésico, que comprende, los gestos, la mímica facial, la mirada, las maneras de realizar ciertos movimientos o, las posturas corporales. Pero además, podemos añadir las características físicas y las de base social en relación con el cuerpo (estatus, identidad sexual, atractivo general, apariencia de salud, olor corporal, etc....) que se mantienen estables en los encuentros comunicativos y son importantes para definir la relación que los individuos establecen y sirven de entramado de los movimientos que coestructuran el discurso.

d) En cuarta posición podemos situar la comunicación facial que se reduce a todo lo que podamos comunicar o entender que nos comunican mediante la expresión del rostro, y en la que interviene estados de ánimo (sonrisa, risa, llanto, pena, alegría dolor intriga esperanza, miedo, terror), características personales (rasgos faciales, color de ojos, de pelo, de la piel, etc.)

e) Por último, el canal visual de la comunicación, comprende *la conducta oculésica*, es decir todo lo percibido a través de la vista: expresión del rostro, mirada, gestos, movimientos corporales, distancia interpersonal y orientación espacial, además del porte externo.

Detengámonos en algunos de estos componentes atendiendo Ballester y Gil (2002: 9-21)<sup>22</sup> y otros autores:

- *Expresión facial*: Es importante la expresión facial concuerde con el mensaje verbal, de lo contrario, ante la ambigüedad, el oyente se queda con la información no verbal. Por ejemplo, si mostramos miedo en nuestra expresión al tiempo que emitimos un mensaje verbal asertivo, es probablemente que no obtengamos aquello que pretendíamos.
- *Mirada*. Una gran parte de las interacciones humanas depende de miradas recíprocas. La mirada da información a cerca de la actitud del interlocutor (mirada fija indica hostilidad, dilatación de la pupila indica interés...), pero sobre todo sirve como apoyo al habla (nos mostramos más persuasivos cuando miramos más al tiempo que hablamos).

---

<sup>22</sup> Ballester R.y Gil M.D (2002) *Habilidades sociales* Editorial Síntesis. Madrid.

- **Posturas:** para Pérez Pérez (2005)<sup>23</sup> Existen diferentes clasificaciones de los distintos tipos de posturas entre las que destacan dos. Una de ellas es la de Motos (1983) que atendiendo a la actitud psíquica reconoce que existen diferentes tipos de posturas, entre las que destaca:
  - Posturas Abiertas: se caracterizan por la apertura del cuerpo en la cual están los brazos abiertos, las rodillas hacia fuera y el pecho hacia delante. Expresan sentimientos de gozo, optimismo, etc.
  - Posturas Cerradas: el cuerpo se encuentra encerrado en sí mismo con el mentón bajo, la espalda encorvada y los brazos y piernas hacia dentro. Expresan sensaciones de malestar, tristeza, pesimismo, dolor, etc.
  - Postura hacia delante: se caracteriza por llevar el pecho hacia fuera y la mirada altiva. Expresan sentimientos de poder, agresividad, desafío, prepotencia, etc.
  - Postura hacia atrás: se caracteriza por tener el pecho hundido y la mirada cabizbaja. Expresan sentimientos de miedo, inseguridad, temor, etc.
- **Gestos.** según Kostolany (1977:32)<sup>24</sup> el gesto es: *“la expresión de una emoción, como un acto intencional dirigido a modificar nuestra relación con el mundo exterior y también como un lenguaje inteligible”*.

Para Ballester y Gil (2002)<sup>25</sup> se trata de acciones, con un claro componente cultural, que tienen sentido en la medida en que son vistas por el interlocutor. Tienen un objetivo claramente informativo y son muy dependientes del contexto social. Se realizan con las manos, y en menor medida también con la cara y añaden énfasis al mensaje verbal.

Existen diferentes elementos del gesto con los que podemos jugar para que estos adquieran diferentes matices, entre los que destacamos:

- La intensidad o tensión de los mismos, que darán lugar a gestos suaves o fuertes.
- El espacio que determinara gestos de mayor o menor amplitud de movimiento, en diferentes niveles o empleando distintos focos.
- La duración, de la cual surgirán gestos largos o cortos y rápidos.
- La fuerza de la gravedad, que desencadenará gestos pesados (a favor de la gravedad) o ligeros (en contra de la gravedad).
- La energía que dará lugar a gestos tenso – relajado.

---

<sup>23</sup>Perez Pérez, Deisy Margarita (2005) *La expresión corporal en el currículo: Una propuesta integradora desde la formación del profesorado hasta el primer ciclo de la enseñanza primaria*. Tesis Doctoral. La Habana( Cuba), Granada (España)

<sup>24</sup> Kostolany, F. (1977) *Los gestos*. Bilbao: Ed. El Mensajero

<sup>25</sup> Ballester R.y Gil, M.D (2002) *Habilidades sociales*. Editorial Síntesis. Madrid



## 2.4. JUEGOS DE ROLES

Según Ortiz M. M. (2002:218,226-230)<sup>26</sup> considera que los *juegos de roles* hacen referencia a “*La representación de papeles asignados previamente a los alumnos/as o libremente escogidos por ellos/as*”.

**Roles técnicos teatrales en Primaria:** en la Expresión Dramática los roles técnicos teatrales sirven para concretar las funciones o el trabajo a realizar. Existen unos roles específicos a desempeñar por el profesor/a y otros por el alumnado nos centraremos en este último. Los roles dirigido al alumnado:

- **Rol de autor/a:** es el creador de la idea que debe dar el tema o el argumento de manera inacabada. En la escuela lo ideal sería que el autor fuese el colectivo.
- **Rol de actor/actriz:** es quien da vida a los personajes. En el juego simbólico el niño/a suele quedarse con una característica del personaje que es la que reproduce. En el juego dramático el niño/a intenta canalizar sus propias necesidades afectivas y emocionales al identificarse con el personaje determinado. En la dramática creativa se pasa del juego imitativo a la caracterización, a poseer un mayor dominio de las diferentes formas de expresión.
- **Rol de escenógrafo/a:** es el encargado de ambientar el lugar, definiendo los espacios a través de los elementos que coloca. Es el desarrollado por los niños/as desde el primer momento, aunque con una clara evolución en función de la edad.
- **Rol de espectador/a:** es el receptor de la obra. Es imprescindible para que exista la comunicación actor-espectador.
- **Rol de crítico/a:** es el encargado de evaluar y opinar técnicamente sobre el trabajo realizado por sus compañero/as. Para que la crítica sea positiva y constructiva debe estar bien argumentada.
- **Rol del director/a:** es el encargado de ordenar el trabajo de los actores y el responsable de la organización general del montaje.

## 2.5. CONCEPTUALIZANDO LAS HABILIDADES SOCIALES

A continuación haremos referencia a la definición de habilidad social, para conocer más de cerca que elementos se van a desarrollar en nuestra investigación en las clases de Educación Física, para su buen funcionamiento.

Una definición global de lo que consideramos habilidades sociales siguiendo a Furnham (1992), que las considera “*como capacidades o aptitudes empleadas por un individuo cuando interactúa con otras personas en un nivel interpersonal*”.

---

<sup>26</sup> Ortiz.M.M (2002)“ Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física”. Grupo Editorial Universitario. pág 218, 226-230

Otro tipo de definición nos la describe Valles (1996) como “la forma en que nos relacionamos con los demás, es nuestro comportamiento, la forma en que decimos las cosas. El aprendizaje de las mismas se centra en la autoestima y la solución de problemas, intentan que los niños/as se conozcan a sí mismos, y tengan una mejor valoración de sí mismos”

## 2.6. HABILIDADES SOCIALES TRABAJADAS DIRECTAMENTE EN EL PROGRAMA

Es bien sabido que el aprendizaje de dichas habilidades, van a servir de estrategias para aprender a relacionarnos de forma saludable con los demás, de tal forma que se eviten los conflictos y favoreciendo la fluidez en las relaciones. A continuación haremos mención a los diferentes tipos de habilidades sociales:

- *Habilidades relacionadas con la autoestima:* Ser positivo, no ser agresivo, ni pasivo; buscar soluciones a los problemas; no desanimarse si las cosas no van bien, buscar lo positivo. Aceptar las dificultades; ser responsables; poner ilusión.
- *Habilidades de conversación:* Iniciar conversaciones; mantener conversaciones; terminar conversaciones; mostrar actitudes de escucha; no realizar gestos que incomoden; cuidar la entonación, y a dónde se dirige la mirada; expresar las quejas con educación; decir “no” cuando conviene; defender los propios derechos.
- *Habilidades para trabajar en grupo:* Conocer a los miembros del equipo; conocer sus aficiones; participar dejando actuar a todo el mundo; establecer normas; escuchar lo que cuentan los demás: tener en cuenta las opiniones de todos y todas; dar ideas; compartir; colaborar con tus amigos; dar y recibir; decir cosas buenas de los demás y de ti mismo; hacer actividades conjuntas.
- *Habilidades para resolver conflictos:* Descubrir los sentimientos de los demás ante el conflicto; comprender a los demás; respetar las ideas y actitudes; intentar que los demás nos entiendan; ser amable; pedir disculpas; buscar soluciones; para evitar los conflictos evitar pensamiento inadecuados de los demás.
- *Habilidades de responsabilidad:* Cumplir los compromisos; intentar que las cosas salgan lo mejor posible; no perjudicar a los demás; pedir disculpas si se molesta involuntariamente a alguien; elogiar a quién es responsable; evitar las exigencias exageradas; entender cómo se sienten los demás.
- *Habilidades de respeto:* No pegar, ni empujar, y no dejar que nos peguen y empujen, pero sin agredir; no insultar y no dejar que nos insulten; no intimidar a los demás; no ridiculizar a nadie; jugar con todos y no dejar fuera de juego a nadie; no pelearse; respetar las cosas de los demás; no fastidiar a nadie; no llamar la atención ( escupiendo, mintiendo, hablando de malos modos o provocando, hacer ruidos y no dejar de trabajar a los demás, echar la culpa a otros de las tonterías que se hacen); no enfadarse; no meterse con los demás, evitar las bromas pesadas; evitar las descalificaciones verbales; evitar las agresiones físicas; no dar de lado a nadie.



En nuestro programa trabajaremos aquellas habilidades que hemos considerado más idóneas mediante sesiones de Educación Física en unidades didácticas, estas son; las habilidades básicas de interacción social, las habilidades relacionadas con los sentimientos y habilidades relacionadas con la solución de conflictos.

### 3. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 3.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las inquietudes de la profesora por mejorar su práctica educativa, así como su preocupación por resolver los problemas cotidianos de falta de respeto entre el alumnado, escasa responsabilidad y falta de autoestima, le ha llevado a planificar y aplicar un *programa de intervención socio-motriz* basado en la Expresión Corporal.

Tras la aplicación de este programa de intervención socio-motriz, en el que se toma como base la expresión a través del cuerpo y el movimiento, se espera mejoren los aspectos relacionales del alumnado con un enriquecimiento de sus actitudes y valores que repercutirá en la mejora de la convivencia en el aula.

#### 3.2. CONTEXTO

El entorno donde se ha desarrollado la investigación ha sido la Comarca de los Montes Orientales, zona de Guadix (Granada) y los participantes han sido 24 niños y niñas entre 9 y 12 años, que han recibido dos horas de clase semanales en el primer tiempo pedagógico, durante 8 meses. Al grupo de 9-10 años denominaremos Grupo de 4º y a los niños y niñas de 11 y 12 años los denominaremos Grupo de 5º.

#### 3.3. OBJETIVOS

Los objetivos que pretendemos conseguir con la aplicación del programa de intervención son los siguientes:

OBJETIVOS GENERALES
A. ANALIZAR LAS POSIBILIDADES QUE PUEDE TENER EL PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL QUE HEMOS ELABORADO, SOBRE EL APRENDIZAJE Y MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES, ASÍ COMO EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS, ACTITUDES Y VALORES POSITIVOS EN ALUMNOS Y ALUMNAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.
B. COMPROBAR LA INCIDENCIA QUE PUEDE TENER SOBRE LA CONDUCTA PSICOSOCIAL DE ALUMNOS Y ALUMNAS DE CURSO Y 5º DE EDUCACIÓN PRIMARIA UN PROGRAMA DE AULA QUE TOMA COMO ELEMENTO DE PARTIDA LAS HABILIDADES SOCIALES Y LOS VALORES EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA.
C. PROPORCIONAR UNA EXPERIENCIA PRÁCTICA QUE PUEDA REPETIRSE POR OTROS PROFESIONALES CUANDO SUS NECESIDADES LO DEMANDEN.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar la incidencia que los diferentes elementos del contexto familiar, escolar y social tienen sobre el aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales del alumnado.
2. Conocer cuales son las causas reales de los conflictos, para poder resolverlos a través del aprendizaje de habilidades sociales.
3. Conocer el origen de las dificultades para realizar actividades mixtas en las clases de Educación Física y en concreto de expresión corporal, para tratar que el alumnado aprenda a relacionarse con personas de distinto género, sin ningún tipo de discriminación.
4. Mejorar la autoestima a través de la consideración que el alumnado se tiene a sí mismo y a las personas de su entorno próximo
5. Comprobar la eficacia del programa de intervención sobre el valor de la amistad, como relación de reciprocidad que mejora al alumnado en su capacidad de comunicación con los demás
6. Mejorar el respeto y consideración que el alumnado se tiene a sí mismo y hacia las personas: del entorno escolar (compañeros, profesores, personal no docente...), así como en su entorno cercano (familia, amigos, vecinos)
7. Comprobar la incidencia del programa de intervención, sobre la capacidad del alumnado para asumir responsabilidades en su forma de actuar (consigo mismos) y en el trato con los demás.
8. Estudiar la influencia del programa de intervención sobre las motivaciones del alumnado hacia la práctica de las actividades extraescolares relacionadas con los contenidos propios de la Expresión Corporal.

### 3.4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Llevaremos a cabo un programa de intervención específico del área de Educación Física, a través de la utilización de la Expresión Corporal, tanto como contenido, como instrumento de adquisición de aprendizaje. La Expresión Corporal proporciona la oportunidad de la enseñanza de las habilidades sociales; tales como el saludo, el iniciar una conversación, la sonrisa, expresar los sentimientos, aprender a resolver un conflicto... todas estas habilidades pueden aprenderse a través de los juegos de roles, juegos dramáticos, la danza... Queremos resaltar que consideramos la Expresión Corporal como pieza clave de nuestra investigación pues aporta un carácter novedoso y amplía el margen de posibilidades de aprendizaje por parte del alumnado de actitudes y valores.

Hay que destacar el carácter práctico y útil del programa de intervención al ser el causante y responsable, en mayor o menor medida de los cambios y modificaciones en las relaciones sociales de los niños y niñas participantes en la investigación.

El programa consta de ocho Unidades Didácticas, que han sido aplicadas entre los meses de Noviembre a Junio, con diferente temporalización, con una periodización de tres y cuatro sesiones de trabajo semanales, dependiendo de los meses y comenzado por la Unidad Didáctica "Nuestras reglas", con un planteamiento de objetivos y contenidos generales, para continuar con el desarrollo de siete

Unidades Didácticas de carácter más específico y así poder confluir en la consecución de los objetivos didácticos que nos hemos planteado. Las Unidades han sido:

- Unidad Didáctica: Nuestras reglas.
- Unidad Didáctica: ¿Cómo soy? Juegos de dramatización.
- Unidad Didáctica: La danza del saludo.
- Unidad Didáctica: Nice to meet you.
- Unidad Didáctica: Todos iguales, todos diferentes.
- Unidad Didáctica: Resolvemos nuestros problemas hablando. Juegos de roles.
- Unidad Didáctica: Mi cuerpo se expresa y se comunica emociones.
- Unidad Didáctica: Todos unidos por la danza.
- Mostramos un ejemplo de sesión de la unidad didáctica encantada de conocerte.

<b>EJEMPLO: LA SESIÓN: 2 “SOMOS ACTORES Y ACTRICES”</b>
<b>CICLO: 2º y 3º      NIVEL: 4º y 5º</b>
<b>ESTILOS DE ENSEÑANZA:</b> Descubrimiento guiado
<b>MATERIAL E INSTALACIONES:</b> Se puede utilizar material de escenografía. Recinto cubierto
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> Desarrollar la habilidad social de iniciar una conversación.
<b>CALENTAMIENTO:</b>  Saludo:5´  En círculo todos nos saludamos juntando nuestras rodillas derechas
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>  Actores y actrices:20´  Hoy nos convertiremos en actores y actrices de varias películas mudas, nos pondremos en grupos de tres o cuatro que la profesora elegirá, intentaré colocar a un líder que tenga buenas relaciones con los demás componentes de su grupo, sin que ellos lo noten. Les daré a cada grupo un argumento y ellos deberán inventarse el resto. La situación es el saludo. Ej: Un chico/a que llega a una oficina en busca de trabajo; varios chicos que van a recibir un premio de mano de los reyes de España y tienen que saludarlos; la subida al podium y la entrega de una medalla al ganar una carrera con su respectivo saludo; Un chico o chica pasota que entra en clase sin saludar y se sienta mal. Un chico/a que lleva mucho tiempo sin ver a un amigo y se encuentran por casualidad. Se encuentran varias personas, uno de raza china, un árabe, un ruso y cada uno saluda al otro atendiendo a su cultura.  Representación de cada una de las películas: 15´.

## VUELTA A LA CALMA

Comentarios:5´

Hacer referencia a los distintos tipos de saludos que existen y formas de expresarlos. ¿Cuál le ha gustado más? ¿Cuál menos? ¿Quién ha tenido más dificultad a trabajar en el grupo? ¿Que habéis aprendido hoy? Aclaraciones de cómo es necesario saludar para empezar una conversación y para tener una buena educación.

### 3.5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 3.5.1. El sociograma.

Hemos decidido utilizar el *sociograma* como herramienta de recogida de información, con la finalidad de explorar de manera sistemática, las preferencias, ideas, creencias y motivos desarrollados por el alumnado. Podemos considerar que este tipo de instrumentos no son rechazados por el grupo a estudiar y se acerca a la realidad. (Rodríguez; Gil y García, 1996: 291).

El sociograma es una técnica para determinar esas preferencias de los individuos respecto a diversos estímulos (personas), que forman parte de su medio. De hecho, una puntuación sociométrica constituye, en esencia, el número de veces que un individuo ha sido escogido por otros individuos, para llevar a cabo ciertos objetivos. El sociograma empleado en nuestra investigación consta de preguntas cerradas, en un número de siete distribuidas en campos, con lo que intentamos conocer:

- las relaciones que existen entre los individuos, así como la intensidad de las mismas;
- el grado de cohesión del grupo;
- la posición de cada miembro en relación con los otros;
- la estructura informal del grupo y la existencia de subgrupos;
- el nivel de conflicto o rechazo entre los miembros del grupo;
- el grado de sociabilidad de los individuos en el grupo.

En el siguiente cuadro, representaremos las preguntas que se llevaron a cabo en los test sociométricos y al lado se determinara el factor que evalúa y su indicativo para que sea más clara su interpretación.

#### CUESTIONES SOCIOGRAMA

CUESTIONES	FACTOR / INDICATIVO
1.- ¿A quién elegirías como compañero/a en las clases de E. F?	Liderazgo (sp)
2.- ¿A quién no elegirías como compañero/a en las clases de E. F?	Rechazo (Sn)

3.- ¿Quiénes crees que te elegirían a ti?	Afinidad positiva (Ap) Reciprocidad positiva (Rp)
4.- ¿Quiénes crees que no te elegirían a ti?	Afinidad negativa (An) Reciprocidad negativa (Rpn)
5.- ¿Quiénes maltratan o pegan a otros compañeros/as?	Maltrato (Ma)
6.- Señala la respuesta más adecuada por Orden de preferencia: Las agresiones suelen ser: Insultos o amenazas... Maltrato físico... Rechazo... Otras formas.....	Orden de agresión
7.- Señala una sola respuesta con una cruz Con que frecuencia ocurren las agresiones Todos los días..... 1-2 veces por semana.... Rara vez..... Nunca.....	Frecuencia
8.- ¿Crees que estas situaciones son graves? Poco o nada..... Regular..... Bastante..... Mucho...	Gravedad

Cuadro1.- Preguntas incluidas en los Sociogramas

Para el análisis de los datos cuantitativos del Sociograma, las puntuaciones se obtienen a partir de tener en cuenta ciertas fórmulas, otorgándole una puntuación de 3 a la primera elección y de 2 a la segunda elección, según el número de repeticiones:

- Para determinar quién es el líder o líderes del grupo, la popularidad se utiliza la fórmula  $(Sp/N-1)$  siendo Sp la suma de todas las repeticiones y N-1 la muestra menos uno.
- Para analizar quien es el rechazado o rechazados del grupo, el índice de antipatía, se utiliza la fórmula  $(Sn/N-1)$ . Siendo Sn el número de repeticiones de rechazo partido la muestra menos 1.
- La reciprocidad positiva (Rp) es la elección recíproca por parte de sujeto que elige, es decir los sujetos que se eligen mutuamente en las cuestiones de liderazgo, sumando las puntuaciones de las elecciones
- La afinidad (Afp) son todos aquellos sujetos que lo han elegido a él y al igual ocurre con la reciprocidad negativa y la afinidad negativa. En el caso del maltrato se analiza por el número y orden de elección y la agresión o gravedad por el número de repeticiones.
- Para el análisis de datos cualitativos, Grupo de Discusión y Diario de la Profesora, hemos utilizado el programa AQUAD FIVE elaborado en la Universidad de Tubigen. (Rodríguez; Gil y García, 1996: 248 y ss.)

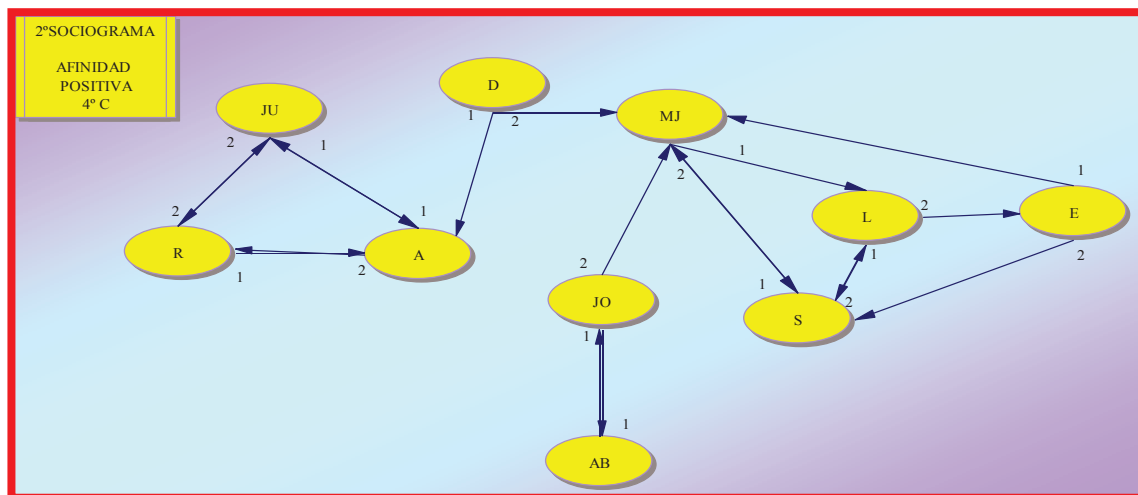
Seguidamente expondremos a modo de ejemplo de forma más detallada, el análisis del factor indicativo Afinidad Positiva, que determina las relaciones sociales positivas o de amistad, que se encuentran en los grupos.

### 3.5.2. Afinidad positiva.

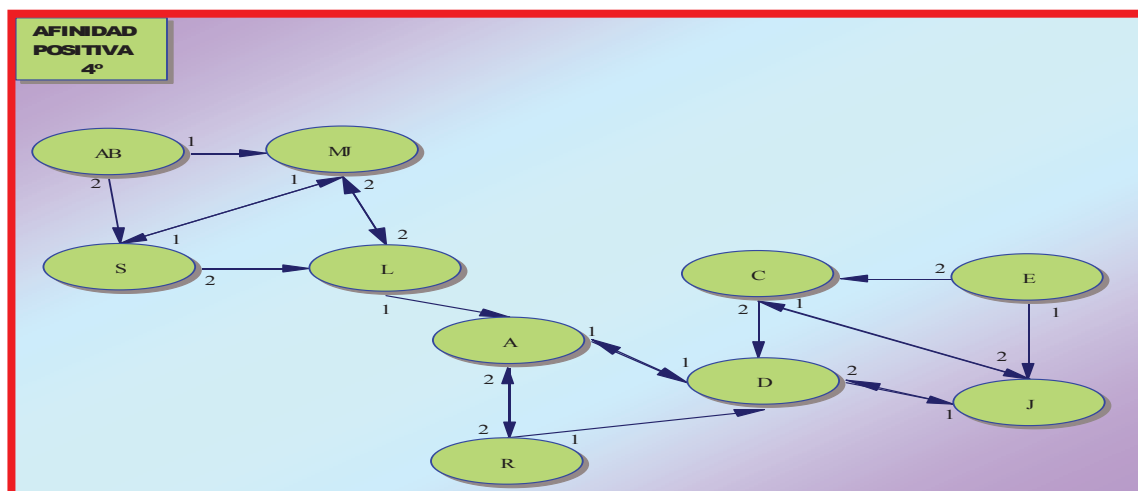
En el análisis de este factor indicativo tendremos en cuenta el valor de la amistad, tratada como una de las más comunes relaciones interpersonales, dicho valor se entiende como qué compañero/a crees que le gustaría jugar contigo, porque admira tu forma de ser, creas que le gusta estar contigo, porque le hagas reír, porque sea muy bueno y no le importaría acercarse a ti, ya que atiende en concreto a la pregunta ¿Quiénes crees que te elegirían a ti?. Para el análisis de todos los ítems se elaboraran un diagrama de elecciones donde se pueden ver a cada alumno reflejado en los círculos y las flechas que salen de ellos, estas son las elecciones que ellos han realizado, en primer y segundo lugar a otros compañeros.

En este ítem podemos ver el diagrama de elecciones del test pasado antes, pretest, (diagrama amarillo) de llevar a cabo el programa y después (diagrama verde).

PRETEST



POSTEST





Hemos analizado las relaciones de amistad con anterioridad a la aplicación del programa y estas han sido las siguientes; la alumna con mayor afinidad positiva es MJ con una puntuación de 10 (la mayoría de los alumnos/as la han elegido a ella), le sigue A con 9 y S con 7. E y D son los únicos que tienen puntuación 0. Tras este diagrama se puede observar como levemente se relacionan los niños con las niñas viéndose claramente dos grupos diferenciados en el pretest (diagrama amarillo).

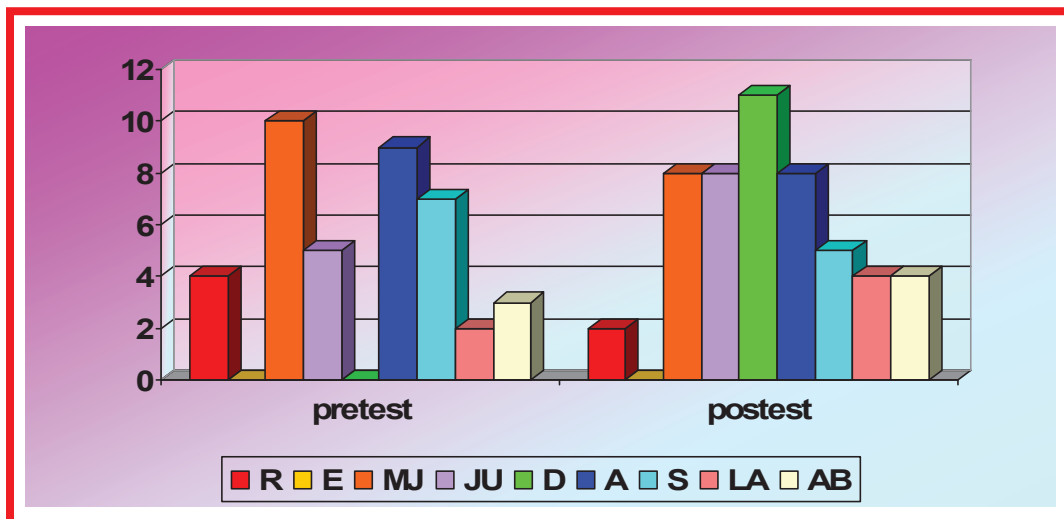
Tal y como se puede observar en el (diagrama verde) posttest hay numerosas flechas que van dirigidas hacia D y también a MJ, por lo tanto se deduce que estos alumnos/as han sido los más elegidos por su grupo, corroborando así los datos anteriores.

Con respecto al Posttest a quien tiene mayor afinidad positiva y se relaciona mejor con el grupo 4º P es D con una puntuación de 11, le sigue tres compañeros/as con igual puntuación, MJ, J y A con una puntuación de 8; S con 5 ; C y L con 4; R con 2 y el resto con 0.

#### ➤ RESUMEN AFINIDAD POSITIVA

Como resumen a la afinidad positiva en el grupo 4ºP, que se ha observado un evidente cambio radical de D, de no tener afinidad positiva a ser el líder el resto del grupo aumenta sus puntuaciones de una forma proporcional tal y como se puede ver reflejado en este gráfico.

AFINIDAD POSITIVA (Grupo 4ºP)



#### 4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

##### CONCLUSIONES DEL SOCIOGRAMA

- 1) El liderazgo ha variado de estar más centralizado en el pretest a estar más compartido entre los compañeros/as en el postest.
- 2) El rechazo en general disminuye en el postest a lo que establecía el pretest.
- 3) Existe un aumento y disminución en afinidad positiva de manera equitativa de la mitad los compañeros/as.
- 4) Aumentan las relaciones recíprocas positivas.
- 5) En el postest disminuye las cotas de afinidad negativa en el grupo.
- 6) Las relaciones recíprocas negativas dejan de existir prácticamente en el postest.
- 7) En el maltrato el aumento y la disminución de las puntuaciones es equitativo, aunque sí es destacable que se reduce la cota máxima del maltrato siendo esta menor.
- 8) En el orden de agresión los únicos cambios que se aprecian son el aumento de los otros como opción de agresión y la extinción de la puntuación del maltrato.
- 9) Las agresiones aumentan en frecuencia en el postest, quizás porque reconocen más aspectos violentos que antes no daban importancia.
- 10) La gravedad disminuye en el postest por lo que concluimos que pueden que los alumnos/as cometan actos de menor gravedad.

#### 5. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

Las conclusiones finales de nuestra investigación las hemos centrado en la consecución de uno de los objetivos que hemos considerado más importante:

*- Objetivo relacionado con el aprendizaje de habilidades sociales "Conocer cuáles son las causas reales de los conflictos, para poder resolverlos a través del aprendizaje de habilidades sociales y de la Expresión Corporal":*

Contrastando todos los resultados en la investigación, hemos elegido el análisis de la respuesta al postest sociométrico de Junio casi todo el alumnado coincidía en sus elecciones, por lo que se pudo deducir que alumnos/as eran los más conflictivos; también se indagó sobre qué tipo de agresiones eran las más frecuentes en el aula, dependiendo de su criterio en cuanto a la gravedad y la frecuencia con que ocurrían dichos episodios en la clase. Los resultados de dicha ordenación fue establecida de la siguiente forma: el insulto verbal en primer lugar, seguido del rechazo y por último el maltrato (fundamentalmente físico).

- Resumiendo podemos decir que el insulto era el primer agente de conflicto; el insultar y ser ridiculizado en público o que las expectativas de nuestro rol cambien por ciertos comentarios, es de las primeras causa de donde se

derivaban las agresiones físicas, que en la mayoría de las ocasiones surgían de situaciones cotidianas en el aula.

- Otro motivo de conflicto eran las relaciones entre diferentes géneros, sobre todo para aquellos niños que se relacionaban con niñas, pero a lo largo del programa se ha ido avanzando en gran medida hacia las relaciones mixtas, de tal forma que este hecho ya no ha creado controversia.
- Ser ridiculizado en público por ser diferente y no atender a la norma o canon establecido de belleza, así como el dar excesiva importancia al cuerpo, era otra causa de discusión entre el alumnado, pero tras el aprendizaje de habilidades sociales, el fomento de la autoestima y el respeto preciso para asumir las diferencias individuales por parte de unos y otros, se ha conseguido evadir los abusos verbales por parte de ciertos alumnos.
- El alumnado rechazado por el grupo ha ido disminuyendo y han ido aumentando las relaciones de amistad entre ambos grupos.
- El programa de intervención de Expresión Corporal ha colaborado de manera eficaz en la eliminación de complejos, inhibiciones y timideces que el alumnado mostraba en las primeras actividades colectivas del curso, lo que ha significado un aumento de sus niveles de autoconcepto y autoestima.
- El alumnado ha comenzado a darse cuenta de lo que no sirve de nada aprender muchas cosas, si lo principal que es respetarse y aceptarse a uno mismo para aprender a respetar a los demás, no se ha interiorizado. Y es que en educación no hay formulas mágicas, nada sucede al azar, sino que los progresos y las mejoras en el alumnado es fruto del trabajo programado y sistematizado, así como proporcionar buenos modelos a imitar.
- Han aprendido habilidades sociales para resolver conflictos, tales como el diálogo, el mostrar respeto, pedir perdón cuando se han equivocado y en caso de necesitar ayuda acudir a un adulto como mediador, han sido algunas de las múltiples habilidades adquiridas por el alumnado.
- El alumnado ha aprendido que la amistad es un compartir afectos, un sentimiento que anima a darse y a dar, a recibir y a comprender al otro, no por pura simpatía, sino por el conocimiento que se fomenta con el trato.
- A través de la relación con los demás, de las tareas comunes compartidas, el alumnado ha aprendido a discernir críticamente las conductas, creencias, normas y valores apreciados por el grupo al que pertenece y se compromete con el grupo en una relación de intercambio constructivo.
- Se ha producido un cambio sustancial en la conducta del alumnado en cuanto a la aceptación de los compañeros menos hábiles para formar equipos, aceptan a los compañeros que les toque, sin tener que buscar a su grupo de amigos.
- La cohesión del grupo, así como su total integración de todas y todos los miembros del grupo y su aceptación sin ningún tipo de discriminación, ha sido otro de los objetivos que nos habíamos planteado alcanzar con la aplicación del programa de intervención y que se ha conseguido a tenor de las evidencias cualitativas y cuantitativas.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Álvarez (1999). *Programa de habilidades sociales 1 y 2*. Archidona (Málaga):Ediciones Aljibe.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. New York: Penguin Books.
- Arnold, J. (ed.) (1999) *.Affect in Language Learning*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bolivar Botia, A. (1992). *Los contenidos actitudinales en el currículo*. Madrid: Escuela Española.
- Collado Fernández, D.(2005). *Transmisión y Adquisición de valores a través de un programa de Educación Física basado en el juego motor, en un grupo de alumnos/as de primero de Educación Secundaria Obligatoria*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Fronzizi, Risieri (1977). *¿Qué son los valores?* México: DCC
- Caballo, V. (1999) *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Madrid. Siglo XXI.
- Callejo, J. (2001). *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Collado Fernández, D. (2005). *Transmisión y adquisición de valores a través de un programa de Educación Física basada o en el juego motor en Primero de la E.S.O.* Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Del Rincón, D.; Arnal, J.; La Torre, A. Y Sans, A. (1995) *Técnicas de investigación en Ciencias Sociales*. Madrid: Dyckinson.
- Folkins, C.H. (1981). Effets of physical training on mood. *Journal of Clinical Psychology*, n. 32, p. 385-388.
- Fox. K. y BIDDLEY, S. (1988). *The child's perspective in physical education. Part 2: Children's participation motives*. The British journal of physical education, 19 (2), pp.79-82.
- Furnham, A. (1992). *Personalidad y diferencias individuales en el trabajo*. Madrid:Pirámide.
- Goldstein, A. P. y col.(1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Martínez Roca
- Hellison, D.(1978). *Beyond Balls and Bats:Alienated (and other)youth in the gym*. Wahington, D.C: AAHPER.
- Marín Ibáñez, R. (1977). *Valores, objetivos y actitudes en educación*. Valladolid: Editorial Miñón.
- Marín regalado, m.n y otros. (2006). *¿Hoy que toca?. Programación para el 2º Ciclo de Educación Física*: Grupo editorial universitario.
- Organización Mundial de la Salud (1996). Documento «*Iniciativa Mundial de Salud Escolar*».
- Lazarus, R. S. (1966) · *Behavioural therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill
- Martínez, M.; Buxarrais, M. R. y Esteban Bara, F. (2002) *La Universidad como espacio de aprendizaje ético*: Campus-oei

Michelson, Sugai, Wood, & Kazdin (1987). *Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento*. Barcelona: Martínez- Roca.

Monjas, M. I. y de la Paz González, B. (1998). *Habilidades sociales en el currículo*. CIDE. Centro de Investigación y Documentación Educativa. Ministerio de Educación y Ciencia.

Monjas M. I. y De la Paz González, B. (1993); *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PHEIS)*. Madrid: CEPE. (4ª edición).

Posada Ramos, J. M.; Jiménez Viñuela, M.A. y Rodríguez Díaz, F. (2006) *Competencia social y habilidades sociales: adaptación e intervención desde el ámbito escolar*. Revista Electrónica Ábaco. 21/22

Proyecto Escuelas Hermanadas (2003) Lincoln (Argentina). [www.ciudadlincoln.com.ar](http://www.ciudadlincoln.com.ar).

Rodríguez, A. Y Morera, D. (2001). *El Sociograma. El estudio de las relaciones informales en las organizaciones*. Madrid: Pirámide.

Taylor, S. J. Y Bogadan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

Tierno Jiménez, B. (1998). *Adolescentes. Las cien preguntas clave*. Madrid: Ediciones Temas de hoy.

Torres Guerreros, J. (2002). *La educación en valores en el deporte en edad escolar desde la perspectiva municipal*. En Actas II Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. Pp.17-38. Dos Hermanas (Sevilla)

Torres Guerrero, J. (2005). *Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas perspectivas en la sociedad postmoderna*. En Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. Pp. Valencia.

Turner, J. C. (1982). *Towards a cognitive redefinition of the social group*. en San

Vallés Arándiga Antonio, y Vallés Tortosa Consol (1996). *Las habilidades sociales en la escuela*. Madrid: EOS.

Vallés Arándiga Antonio (1994). *Programa de refuerzo de las habilidades sociales. Cuadernos de recuperación y refuerzo de planos psicoafectivos*. Madrid: Método EOS.

Vergara, D. (1995). *La educación física en la escuela*. Santa Fe de Bogotá: Editorial Navegraf.

Vizcarra, M. T. (2004). Serie Tesis Doctorales *Análisis de una experiencia de formación permanente en el deporte escolar a través de un programa de habilidades sociales*. Universidad del País Vasco.

Zarco, J (1992) *.Desarrollo infantil y Educación Física*. Granada: Aljibe.

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Palo Alto, California: Stanford University Press.

Briones, R. (2001). *Jornadas Educativas por la convivencia desde la perspectiva de la diversidad*. Mesa Redonda Análisis de la situación, causa de los conflictos Granada 18 y 19 de mayo. (Inédita).

Collado Fernández, D. (2005). Transmisión y adquisición de valores a través de la aplicación de un programa de Educación Física, basado en el juego motor, en un grupo de alumnos y alumnas de primero de Educación Secundaria Obligatoria. *Tesis Doctoral. Universidad de Granada.*

Latorre Beltrán, A. y cols. (2003). *Bases metodológicas de la Investigación Educativa.* Barcelona: Experiencia.

Rodríguez, G.; Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa.* Málaga: Aljibe.

## **5.- AGRADECIMIENTOS**

Agradezco la ayuda prestada al Dr. Juan Torres Guerrero, sin él esta investigación no hubiera sido posible, también nos gustaría agradecer su colaboración al grupo de investigación al cual pertenezco, Hum 727, así como al centro, a su director y a todas las personas implicadas por permitir este estudio.

Fecha de recepción: 12/02/2012  
Fecha de aceptación: 22/02/2012