



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EXPRESIÓN CORPORAL Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL LIGERA. UNA PROPUESTA DE ADAPTACIÓN METODOLÓGICA.

Eduardo de las Peñas

delaspeaseduardo@gmail.com

Javier Gil Ares

Universidad Politécnica de Madrid

javier.gil@upm.es

RESUMEN

El presente trabajo se centra en el análisis de una metodología específica en el ámbito de la Expresión Corporal y de cómo pueden potenciarse los beneficios de esta disciplina sobre una población específica como es la de las personas con discapacidad intelectual ligera, en concreto sobre sus funciones mentales alteradas. El objetivo es ofrecer una serie de orientaciones metodológicas que permitan sacar el máximo potencial de la práctica de la Expresión Corporal. Para ello analizaremos en cada una de las fases que constituyen la propuesta metodológica, qué funciones mentales están vinculadas y de qué manera garantizamos una práctica de Actividades Físico-Deportivas Adaptadas haciendo énfasis en la mejora de su calidad de vida.

PALABRAS CLAVE:

Calidad de vida, inteligencia emocional, confianza, experiencia estética, diversidad funcional

INTRODUCCIÓN.

La discapacidad no te define, te define cómo haces frente a los desafíos que la discapacidad te presenta. (Jim Abbott, 2014)

Son muchos los autores que ensalzan las bondades de la Expresión Corporal (EC) como una materia dentro de la educación Física (EF) que, lejos de la búsqueda del rendimiento y la competición (agonismo), nos brinda un escenario de descubrimiento interior, relación y colaboración (cooperación). Pero no son menos las voces que nos alertan del rechazo, inhibición e incluso bloqueo que genera este tipo de actividades en las que la exposición, la exteriorización del mundo interno y la puesta en común con los demás son ejes fundamentales del trabajo expresivo (no olvidemos que expresar significa literalmente *empujar hacia fuera*). Se hace por tanto necesario establecer una serie de *líneas metodológicas* que, sin perder de vista los objetivos y finalidad de la EC, proteja, guíe y cuide a nuestros alumnos para evitar ese rechazo potencial y asegure la vivencia de experiencias positivas y significativas.

Pero si nos referimos a una población específica, como es el caso de las personas con discapacidad intelectual ligera, el margen de error en nuestra actuación docente se debe reducir al máximo y toda ayuda en ese sentido debiera ser bien recibida. Esa es precisamente la intención del presente artículo, la de brindar una serie de orientaciones que ayuden y faciliten la tarea docente a la hora de plantear actividades de EC en sus clases en las que estadísticamente será muy probable la presencia de alumnos integrados con este tipo de capacidades diferentes.

Como punto de partida debemos definir y orientar una serie de términos clave, partiendo de la concepción que tenemos de la propia EC; y continuando por la Actividad Física Adaptada (AFA), su vinculación con la discapacidad intelectual y de qué manera va a poder influir la EC en estas personas que padecen una diversidad funcional.

1.1. LA EXPRESIÓN CORPORAL:

La capacidad del ser humano de poder expresarse a través de su cuerpo, ya sea de manera estática (posturas, ocupación y distribución del espacio) o de manera dinámica (movimiento y desplazamiento) es una habilidad inherente que transita paralela a la propia evolución cultural en las diferentes civilizaciones, al cuerpo no se le instruye para expresarse, sino que la expresividad nace de forma espontánea en uno mismo (Arteaga, 2003; Castañer, 2000; Gil, 2016; Sánchez y Coterón, 2012; Schinca, 2002)

Según Stokoe y Schächter, la EC “posibilita la creación de un lenguaje propio, rico, amplio y flexible, apoyado en las propias vivencias y sentimientos, y no en una serie de pasos y movimientos prescritos por una escuela o un maestro determinado” (1986, p. 18). Aunque también se puede considerar como “una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio” (Schinca, 2002, p. 9). Como principal aportación de esta capacidad/disciplina podemos considerar que “la EC favorece el desarrollo afectivo-social, la creatividad, la espontaneidad la comunicación interpersonal y la seguridad en uno mismo” (Coterón, 2007, p. 132).

Podemos considerar a la EC como un proceso que por un lado asienta y mejora el aprendizaje; y por otro colabora con el bagaje experimental, además de potenciar la comunicación y las relaciones tanto inter como intrapersonales.



Figura 1: Influencia de la EC sobre el Proceso de Aprendizaje y Comunicación (elaboración propia).

1.2. LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

Bajo este término podremos considerar cualquier actividad de predominio físico-deportivo para cuya realización deba atenderse a las características particulares de la población específica que la practique.

El concepto de AFA, comenzó a utilizarse principalmente a través de la International Federation on Adapted Physical Activity (IFAPA). Tal y como afirman Pérez-Tejero, Reina y Sanz (2012), encontramos inicialmente un enfoque desde el punto de vista médico y terapéutico. Broadhead y Burton en 1996 ya indicaban la necesaria interdisciplinariedad a la hora de investigar en torno a la AFA, aunque tradicionalmente se publicaran en revistas de educación física de forma mayoritaria. Pyfer en 1986, refiere que los primeros estudios en el ámbito eran meramente descriptivos, limitándose a comparar entre las personas con y sin discapacidad, por lo que su propósito era el de demostrar los efectos beneficiosos que, para las personas con discapacidad, conlleva la realización de la Actividad Física.

No será hasta los años 70 y 80 que se empiece a investigar desde las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, inicialmente desde la Biomecánica y la Fisiología del ejercicio (discapacidad motriz de personas en sillas de ruedas) e incluyendo ya de forma posterior investigaciones en poblaciones con discapacidad intelectual.

En el ámbito nacional vamos a encontrar varias vías de investigación desarrolladas principalmente desde el comienzo del siglo XXI: *la educación física y la enseñanza de la actividad física y del deporte; el deporte y las prácticas físico deportivas; las CC sociales y comportamentales aplicadas a la práctica de la actividad física y el deporte; y la fisiología del ejercicio, orientada hacia la salud y hacia el rendimiento deportivo.* Siendo la primera de estas vías la que adoptamos en nuestra investigación.

De entre las publicaciones referenciadas en el ámbito nacional por Pérez, Reina y Sanz, debemos destacar la relevancia que para este trabajo supone la aportación de Domínguez, Pérez y Preat (2011), los cuales aportan desde un punto de vista concreto, un medio de expresión donde estas personas con distintas capacidades a nivel intelectual, experimenten a través de la danza situaciones y vivencias que les reporten bienestar tanto emocional como físico.

Nos encontramos ante la unión de la EC y las AFA, surgiendo de esta colaboración una necesaria orientación metodológica que permita la transferencia de la primera sobre la realidad de la segunda, tal y como se ha desarrollado en otras actividades físico deportivas (Pérez-Tejero y col., 2012), sin embargo salvo el trabajo anteriormente expuesto de Domínguez y col., no hemos localizado en la literatura aproximación concreta de cómo trabajar la EC en el ámbito de la discapacidad intelectual ligera.

Será precisamente esta la propuesta que desarrollaremos a lo largo de este artículo, tratando de ofertar una serie de orientaciones metodológicas que, partiendo de la propia metodología específica de la EC, sea sensible a las peculiaridades de una población específica con unas características particulares.

La finalidad será por tanto la de generar un proceso de normalización para estas personas y cumplir con la intención de que “configuren un reto asumible, motivador y positivo para profesionales e investigadores del área en particular, y de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en general” (Pérez-Tejero y col., 2012, p. 222) ya que, a pesar de que la creencia general es que toda realización de Actividad Física bien fundamentada, provocaría en estas personas un beneficio tanto físico como mental, los resultados sobre una mejora en su calidad de vida dependerán también de que la metodología utilizada se adapte a sus diferentes capacidades.

2. OBJETIVOS

Articularemos por tanto el presente artículo en torno al objetivo principal de definir y desarrollar las orientaciones metodológicas que fomenten los beneficios de la EC para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual ligera.

Para ello establecemos una serie de objetivos secundarios que nos permitan abordar la empresa de forma accesible y evaluable.

- Establecer las diferentes capacidades relacionadas con el ámbito intelectual desde el punto de vista de la EC.
- Analizar los tipos de beneficio que pueden aportar las actividades expresivo-corporales.
- Seleccionar una metodología específica en EC que permita potenciar los beneficios anteriores.
- Establecer una serie de pautas u orientaciones para trabajar la EC en el ámbito de la discapacidad intelectual.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

Establecemos ahora la secuencia de tareas a realizar para poder cumplir los objetivos anteriores:

- Búsqueda bibliográfica centrada sobre la EC y la discapacidad intelectual ligera, incidiendo en la metodología utilizada.
- Determinación, en base a los autores de referencia en el ámbito de la EC, de los beneficios posibles derivados de la práctica de este tipo de actividades.
- Vinculación entre los principales beneficios descritos y las carencias específicas de las funciones mentales que caracterizan a la discapacidad intelectual ligera.
- Identificación de las principales metodologías específicas en el ámbito de la EC y selección de aquella más acorde al enfoque de este trabajo.
- Determinación de aquellas orientaciones metodológicas que permitan abordar las actividades de EC en personas con discapacidad intelectual ligera, potenciando al máximo los efectos beneficiosos sobre las carencias detectadas.

Para llevar a cabo los pasos mencionados hemos utilizado como herramientas la *Búsqueda documental*, el *análisis comparativo* y la valoración externa de un *juicio de expertos*, tanto en el ámbito de la EC como de las AFA.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

La discapacidad no está en la persona sino en el entorno que le permite o no participar, independientemente de si tiene o no una deficiencia. (Preat y Domínguez Pérez, 2017, p. 165)

4.1. BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA:

El presente trabajo se propuso originalmente, aunque de manera exploratoria, para definir una orientación metodológica diseñada para personas con discapacidad intelectual ligera y que cumpla con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Una vez realizada la búsqueda documental, fueron seleccionados como pertinentes para el trabajo los siguientes:

A. En cuanto a EC:

- Arguedas (2004) La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista de Educación*. 28(1).

En este artículo la autora nos muestra los múltiples beneficios que la EC ofrece a las personas y que serán abordados en el siguiente apartado (figura 2), para ello parte de un fortalecimiento de la autoestima como factor clave en la consecución de estos beneficios, considerando a la EC

como un eje fundamental en la adquisición de aprendizajes significativos a través de la experimentación de emociones y vivencias.

- Coterón, Sánchez, Montávez, Llopis y Padilla (2008) *Los cuatro ejes de la dimensión expresiva del movimiento*. Salamanca: Amarú.

En este trabajo, firmado por varios de los principales referentes de la EC en España, se realiza un recorrido por las variadas dimensiones desde las que plantear el trabajo de la Expresión Corporal, definiendo para cada uno de los ejes planteados una serie de conceptos de referencia, pero también una orientación de cómo abordar y evolucionar por estos elementos fundamentales de la EC.

- Gil (2016) *Los contenidos de Expresión Corporal en el título de Grado en Ciencias del Deporte* (tesis doctoral). Madrid: UPM.

Pese a no ser una obra publicada, si es de acceso libre en el repositorio de esta universidad. De este trabajo interesa especialmente la recopilación de diferentes propuestas para unificar y estructurar el corpus de contenidos inherentes a la materia. La aportación resultante aclara, simplifica y ordena los contenidos que pueden ser trabajados desde esta materia.

- Armada (2017) *La Expresión Corporal como herramienta para el desarrollo de habilidades socioafectivas en el alumnado de educación secundaria obligatoria* (Tesis doctoral). Córdoba: Universidad de Córdoba, UCOPress.

Nos referimos nuevamente a una tesis doctoral en la que propone la EC como una herramienta para la inclusión con adolescentes con más o menos dificultades de socialización, pero no hacia personas con “capacidades diferentes”. Metodológicamente su propuesta hace referencia a una serie de orientaciones postuladas por Montavez y Zea, muy interesantes pero que, por la fecha de su propuesta (1998), ya figuran integradas en la metodología abordada por otros autores. Con todo ello resulta una aproximación interesante que nos abre puntos de vista sobre los que enfocar el trabajo.

B. En cuanto a la AFA:

- INMSERSO (2001) *Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone en esta obra una clasificación acerca de los distintos grados de discapacidad intelectual, aportando con ello un lenguaje común para poder explicar a nivel de salud, en qué estado se encuentran las personas con discapacidad. Supone por motivos obvios un elemento de referencia en el que basar este trabajo, ya que nos permite catalogar aquellas funciones mentales alteradas sobre las que implementar los potenciales beneficios de la EC.

- Pérez Tejero, Reina y Sanz (2012) *La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual*. *Cultura Ciencia y Deporte (CCD)*, 7(21). pp.213-224.

En este artículo se realiza una revisión de las principales aportaciones hasta su publicación de las AFA, tanto a nivel nacional como internacional. Destacan el considerable incremento en el número de investigaciones y estudios orientados a este tipo de actividad física, principalmente en España.

C. En cuanto a la Metodología específica de EC:

- Montesinos (2004) *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: INDE.

Este autor plantea una progresión metodológica en orden creciente/decreciente del grado de autonomía y dirección del alumnado y docentes respectivamente. En dicho proceso, denominado “método natural evolutivo”, se plantean diferentes etapas en las que se van presentando e integrando los conocimientos de EC, siendo considerado por Montesinos un método que favorece la comunicación del alumnado de una forma divertida, que fomenta su crecimiento a nivel personal y que permite avanzar en la adquisición y profundización de conocimientos a la velocidad que cada alumno necesite.

- Canillas, Pérez y Rodríguez (2011). Recursos para la creación de composiciones coreográficas. En Javier Coterón y Galo Sánchez (Eds.), *Expresión corporal recursos para la práctica*. (pp. 86-91) Madrid: AFYEC.

Las autoras recogen en esta obra la metodología desarrollada durante años de investigación práctica en el grupo Corps de Madrid, impulsado por la profesora Ana Pelegrín y el coreógrafo Eduardo Castro, en la que se tomaba como referencia inicial las propuestas de Tizou Pérez y Annie Thomas, para el desarrollo de la “danza educativa”.

- Sánchez y Coterón (2012) Un modelo de intervención para una motricidad expresiva y creativa. *Tándem*, (39), pp. 37-47.

La principal aportación realizada por Sánchez y Coterón en este artículo es la capacidad de simplificar las fases del proceso creativo expuesto en la anterior obra, reduciéndolas a través de una regla mnemotécnica que le da nombre, “las 3-E”. Además, plantean la posibilidad de entender el proceso metodológico como una estructura cíclica que se retroalimenta de tal manera que la fase de *exploración* es origen de la fase de *elaboración* y esta tiene como resultado natural una *exposición*, la cual será materia prima para una nueva *exploración* que reinicie todo el proceso en una espiral creciente en cuanto a complejidad y compromiso con el trabajo realizado.

- Gil y Franco (2017) Metodología y contenidos en expresión corporal. Claves para motivar al alumnado en el desarrollo de procesos creativos. En Javier

Gil y Javier Coterón (Ed.) *Expresión corporal. Arte, salud y creatividad*. (pp.23-45) Madrid: AFYEC.

Estos autores plantean la aplicación del proceso metodológico anterior, desde una perspectiva más amplia que incluye además de la propia fase activa en la que se encuadran “las 3-E”, una fase previa de preparación y predisposición por parte de los participantes, a la vez que plantea una fase final de reflexión tras la exposición del resultado expresivo. En un claro guiño a la aportación de Sánchez y Coterón, se retoma la utilización de acrónimos para denominar la metodología descrita bajo el nombre de PAR (preparación, acción, reflexión).

D. La EC desde la perspectiva de las AFA:

- Domínguez, Pérez-Tejero y Préat (2011) La integración de las personas con diversidad funcional a través de la expresión corporal. En Javier Coterón y Galo Sánchez (Eds.), *Expresión Corporal recursos para la práctica* (pp. 163-175). Madrid: AFYEC.
- Préat y Domínguez (2017) La danza y expresión corporal como herramienta para la inclusión en el aula de E. Física. En Javier Gil y Javier Coterón (Eds.), *Expresión corporal arte, salud y creatividad* (pp. 103-111). Madrid: AFYEC.

Siendo esta la principal aportación hallada en el ámbito, los autores plantean en una primera obra el encuadre desde el que situar a la EC como herramienta integradora de personas con diversidad funcional. Pero es en el segundo documento donde plantean una perspectiva inclusiva (que no integradora), en la que aportan desde la experiencia práctica, una metodología específica que ejemplifican a través de una sesión práctica.

4.2. BENEFICIOS POTENCIALES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL:

Consultando los distintos autores de referencia en el ámbito de la EC, decidimos centrarnos en los beneficios expuestos por Arguedas (2004), ya que suponen aportes específicos que se adaptan perfectamente a nuestros destinatarios, sin olvidarnos que además de tener una función concreta, deben tener un enfoque global hacia la mejora de su calidad de vida.

- Desarrollo de la capacidad de actuar: cómo el movimiento nos ofrece la capacidad de experimentar con nuestro cuerpo y establecer una noción corporal propia.
- Estímulos individuales y colectivos: la inteligencia emocional de las propias experiencias es uno de los motores influyentes a nivel de desarrollo personal y grupal.
- Estímulos biológicos: la EC no solo ofrece beneficios a nivel cognitivo, sino que debemos tener noción sobre los beneficios que ofrece sobre la salud (postura, respiración, coordinación...)
- Estímulos intelectuales: la adquisición de la noción espacio-temporal produce una toma de conciencia de nuestra noción corporal sobre el resto de objetos.

- **Desarrollo socioemocional:** el trabajo grupal favorece la comunicación con los demás mediante el lenguaje corporal, de tal manera que lleguemos a afianzar nuestra autoestima.
- **Desarrollo de la sensibilidad y de la creatividad:** estos dos aspectos promueven un beneficio estético, de tal modo que una vez experimenten sensaciones puedan plasmarlas a los demás.



Figura 2: Beneficios de la EC. Basado en Arguedas (2004).

4.3. RELACIÓN ENTRE BENEFICIOS POTENCIALES Y FUNCIONES MENTALES ALTERADA.

El esquema de la página siguiente muestra, según el CIF (INMSERSO, 2001), las funciones mentales alteradas sobre las que centraremos y desarrollaremos el estudio (figura 3).

Una vez definidas las características específicas sobre las que nos vamos a centrar, tendremos que establecer de qué manera los objetivos propuestos cumplen con las características de nuestros sujetos:

- La confianza en uno mismo es uno de los elementos principales a trabajar con esta población, siendo considerado el movimiento como un factor desencadenante que, favoreciendo la adquisición de una noción corporal propia (esquema corporal), permite además la orientación del entorno con relación a uno mismo.
- La confianza adquirida desde la imagen corporal propia se verá reforzada mediante la experimentación de sensaciones y nuevas percepciones, comenzando el proceso de interacción social que busca reflejar esa imagen hacia los demás y que fomenta el desarrollo “normalizado” del temperamento y la personalidad.
- El culmen del proceso llegará con la posibilidad de realizar los movimientos expresivos de forma eficiente para el desarrollo de un lenguaje corporal propio, pero a la vez eficiente en la transmisión de emociones, sentimientos y estados de ánimo. Incidimos aquí en el concepto de *desarrollo integral* que posibilita abordar múltiples objetivos de crecimiento desde variadas experiencias y vivencias.

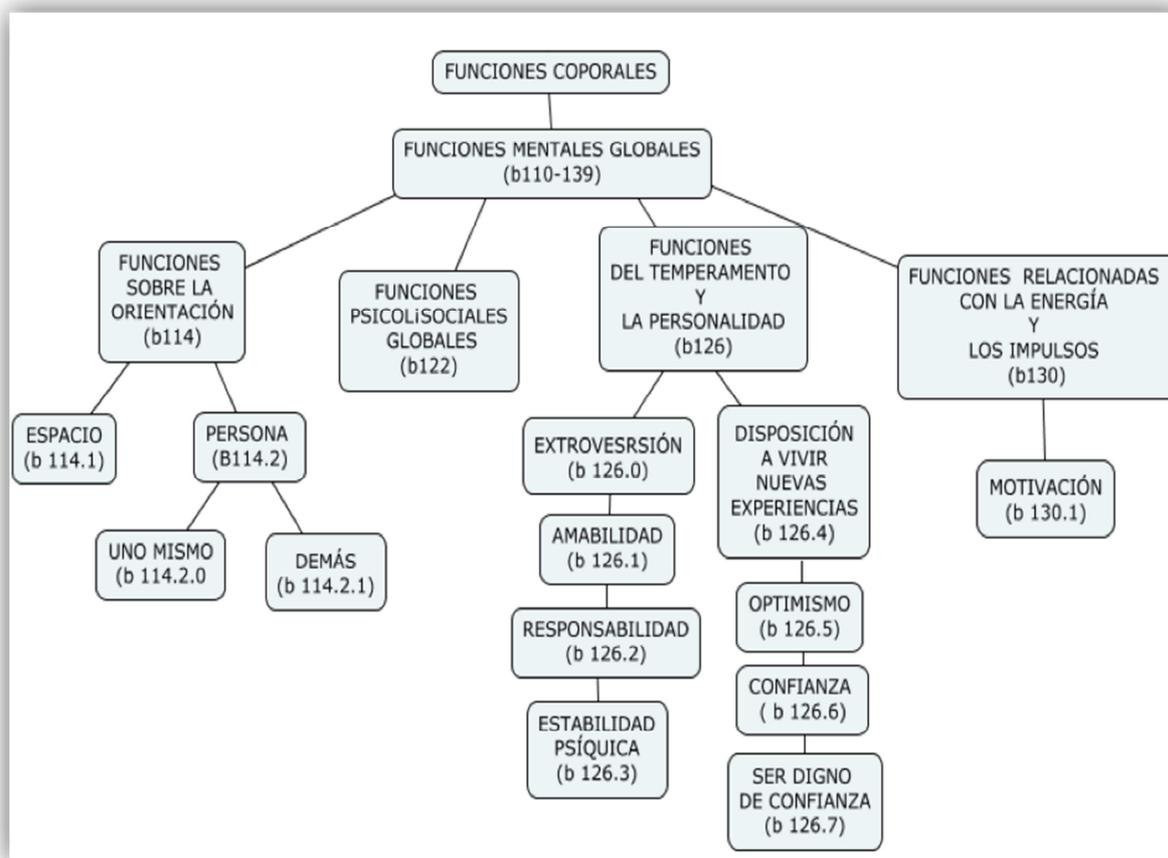


Figura 2: Funciones mentales alteradas en la discapacidad intelectual (elaboración basado en la Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y la Salud (2001 propia).).

4.4. DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA ESPECÍFICA

La metodología seleccionada ha sido desarrollada y presentada de forma progresiva desde diferentes trabajos, surgiendo como una propuesta de trabajo en el ámbito escénico (Canillas, Pérez y Rodríguez, 2011), para posteriormente adaptarse al ámbito educativo (Sánchez y Coterón, 2012) y que queda recogida de forma detallada a través de la aportación de Gil y Franco (2017) a través del acrónimo PAR, que reúne las fases de Preparación; Acción (en la que encontramos la propuesta de “las 3-E” de Sánchez y Coterón); y finalmente de Reflexión. Será pues esta metodología la seleccionada para el estudio, ya que cumple con los objetivos del mismo.

Podemos destacar de ella que es descriptiva y sobre todo su enfoque divergente, en el que el profesor deja de mantener una función directiva en la que él ordene una serie de actividades y los alumnos las ejecuten (mando directo); para adoptar una función más participativa y potenciadora de la progresiva autonomía del alumno. El profesor se constituye ahora como una guía (casi una herramienta) para los alumnos y son estos los que deben encontrar una solución al problema planteado utilizando los recursos disponibles (entre los que se encuentra el propio docente). Solo en caso de que los alumnos no lleguen a encontrarla, el profesor actuaría dando orientaciones o sugerencias (descubrimiento guiado).

Tal y como mencionamos al describir el acrónimo que da nombre a esta metodología, podemos observar que está dividida en tres partes:

1. Participación: equivalente al calentamiento en una sesión tradicional y en la que el factor fundamental es la *Predisposición* del alumno a la actividad, ya que desencadenará el resto del proceso.
2. Acción: dónde se desarrollará la actividad propiamente dicha y que consta de un proceso cíclico basado en "las 3-E" (Sánchez y Coterón, 2012).
 - *Exploración*: mediante actividades sencillas de forma lúdica, lo que se plantea al alumno es que comience un proceso en el que acumular experiencias, situaciones y acciones para su posterior utilización como material disponible en la creación del montaje expresivo.
 - *Elaboración*: una vez obtenidas las experiencias de la fase anterior, llegará el momento de interpretarlas, integrarlas y organizarlas conforme a un objetivo expresivo-comunicativo-estético, pasando de experimentar con ellas de forma intuitiva a buscar una finalidad concreta (qué exponer).
 - *Exposición*: es aquí cuando el trabajo del alumno es protagonista, presentando ante un observador (público) el montaje expresivo, contrastando lo que pretendía expresar con lo que ese espectador a recibido.

Este proceso se repetiría de forma cíclica:

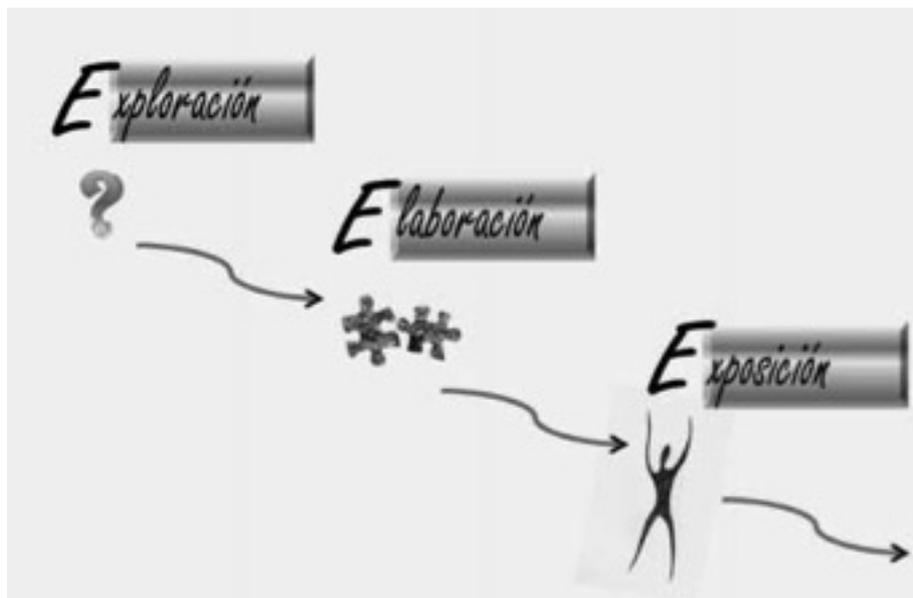


Figura 3: Fases del Proceso "las 3-E" (Sánchez y Coterón. 2012. p 43).

3. Reflexión: una vez representado todo el trabajo, es el momento de la *Retroalimentación* del mismo, también conocido como *feedback*, en la que el alumno expresará todas sus vivencias, sus problemas y sucesivas soluciones ante los distintos problemas.

El papel del resto de los compañeros será clave porque realizarán una crítica constructiva sobre el trabajo realizado, evaluando el resultado del trabajo y sentando las bases de un nuevo proceso.

4.5. ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS EN EL TRABAJO DE EXPRESIÓN CORPORAL CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL LIGERA.

Tras la selección de la metodología a desarrollar y obtenidas las principales referencias bibliográficas, estas fueron sometidas a la valoración por parte de docentes en el ámbito universitario de la EC, mientras que en el ámbito de la AFA se contó con el asesoramiento del personal investigador de la Cátedra de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI).

Una vez aceptada por parte de los expertos la pertinencia de los documentos analizados, se procedió a establecer una serie de orientaciones pedagógicas desde las que afrontar la metodología seleccionada con la población específica, las cuales pasamos a exponer a continuación:

A. Fase de Preparación:

- Debemos establecer un espacio adecuado en función al número de alumnos que tengamos, ya que si el espacio es muy grande podemos provocar que algunos se aislen, mientras que si es demasiado reducido puede generar estrés por hacinamiento. Será importante la variedad de estímulos disponibles (objetos, materiales, disposición de la sala) para poder trabajar las funciones mentales relacionadas con la orientación espacial, tanto en el espacio total como en el de interacción social (uno mimos y los demás), situación que favorecerá la identificación personal y el reconocimiento del otro.
- La motivación es un factor fundamental que tendremos que potenciar, debemos ser capaces de dirigir su atención hacia la tarea propuesta, pero esta solo se mantiene si el participante se siente dentro de la actividad, si el desarrollo de la actividad depende de su interacción podremos situarle en un papel activo e involucrado para con la tarea, lo que garantiza un mayor nivel de adherencia.

B. Fase de Acción:

- Exploración. Si enfocamos las actividades como *Juego*, en el que está permitido equivocarse, fallar, experimentar sin la presión de un resultado a alcanzar, además de asegurarnos de que disfrutarán más y desarrollaremos las funciones mentales relacionadas tanto con el temperamento y la personalidad (disposición a vivir nuevas experiencias) y controlaremos la función mental relacionada con la energía y los impulsos (motivación). Se trata en definitiva de permitir todas las posibilidades, de fomentar un pensamiento divergente que sea la base del proceso creativo. Pero esta libertad deberá ser administrada de forma cuidadosa, pues una ausencia de normas y “guías” puede generar tanta presión o más que una situación totalmente condicionada.
- Elaboración.
 - En esta fase fomentaremos el trabajo en grupo, buscando el máximo de interrelación posible, haciendo hincapié sobre las funciones mentales relacionadas con el temperamento y personalidad

(extroversión, amabilidad, responsabilidad, confianza, estabilidad psíquica).

- La aplicación de su propio trabajo en distintos entornos y orientaciones provocará en ellos adaptación a cada una de las diferentes situaciones, incidiendo en las funciones relacionadas con la orientación. Por su parte la distribución de roles y papeles permitirá un trabajo sobre la orientación personal (uno mimos y los demás), fomentando una aceptación de la diversidad, una diferenciación de funciones y capacidades y en definitiva una *normalización* de la diferencia a través de la inclusión.
- **Exposición**

Es el momento idóneo dónde el alumno debe focalizar la atención sobre el resultado que va a exponer al público. La responsabilidad adquirida por cada uno de los participantes sobre el éxito colectivo supondrá una vivencia significativa y emocional. Experimentará todas las sensaciones adquiridas en las fases previas y se reflejará como una experiencia global dónde se verán trabajadas todas las funciones mentales globales (orientación, psicosociales, temperamento y personalidad y energía e impulsos).

C. Fase de Reflexión:

- Fase final dónde propondremos al público que haga una reflexión crítica constructiva del trabajo realizado por parte de los compañeros, sabiendo cómo ensalzar los logros y animar a los compañeros en todo momento. Trabajando las funciones relacionadas con el temperamento y personalidad (extroversión, amabilidad, optimismo, confianza y ser digno de confianza) e impulsos y energía (sabiendo cómo decirlo).
- Los comentarios serán libres sin censura, para que cada uno exprese a su manera lo que ha vivido y experimentado, tanto los que han actuado como los que han ejercido funciones de público. Orientándolo a funciones relacionadas con el temperamento y personalidad (extroversión, amabilidad, optimismo, confianza y ser digno de confianza) e impulsos y energía.

5. CONCLUSIONES

La búsqueda documental realizada durante el estudio nos ha llevado a tener una noción más clara sobre ambos conceptos (EC y AFA) y gracias al análisis de las investigaciones realizadas por los diferentes autores, hemos podido englobar dichos términos y obtener una serie de resultados que benefician a la población específica.

La metodología PAR, en relación a las características de las personas con discapacidad intelectual ligera, se revela como una aportación relevante en el trabajo de la EC, siendo considerada una propuesta adaptable y moldeable en función de las características de la población destinataria.

Sin embargo, parece aconsejable destacar una serie de orientaciones, vinculadas con las funciones mentales alteradas en la discapacidad intelectual, que permitan afrontar el trabajo en EC con máximas garantías para potenciar sus beneficios.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arguedas, C. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Redalyc*, 28(1), 123-131. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44028110>

Armada, J. M. (2017). *La Expresión Corporal como herramienta para el desarrollo de habilidades socioafectivas en el alumnado de educación secundaria obligatoria* (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, Córdoba. Disponible en <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/14985/2017000001644.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la expresión corporal. Ámbito pedagógico*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Broadhead, G. D. & Burton, A. W. (1996). The legacy of early adapted physical activity research. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13, 116-126

Canillas, E., Pérez, C. y Rodríguez, R. (2011). Recursos para la creación de composiciones coreográficas. En J. Coterón y G. Sánchez (Eds.), *Expresión Corporal. recursos para la práctica* (pp. 81-92). Madrid: AFYEC.

Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: INDE.

Coterón, J. (2007). *Los contenidos de Educación Física en los manuales escolares: La Expresión Corporal en la primera etapa de Educación General Básica (1970-1980)*. (Tesis doctoral), Universidad Politécnica de Madrid, Madrid.

Coterón, J., Sánchez, G., Montávez, M., Llopis, A. y Padilla, C. (2008). Los cuatro ejes de la dimensión expresiva del movimiento. En G. Sánchez, J. Coterón, C. Padilla y K. Ruano (Eds.), *Expresión Corporal. Investigación y acción pedagógica* (pp. 145-155). Salamanca: Amarú.

Domínguez, Á., Pérez-Tejero, J. y Preat, L. (2011). La integración de las personas con diversidad funcional a través de la Expresión Corporal. En J. Coterón y G. Sánchez Sánchez (Eds.), *Expresión Corporal. Recursos para la práctica* (pp. 103-112). Madrid: AFYEC.

Gil, J. (2016). *Los contenidos de la Expresión Corporal en el título de Grado en Ciencias del Deporte*. (Tesis Doctoral), Universidad Politécnica de Madrid, Madrid. Disponible en http://oa.upm.es/39652/1/JAVIER_GIL_ARES.pdf

Gil, J. y Franco, E. (2017). Metodología y contenidos en Expresión Corporal. Claves para motivar al alumnado en el desarrollo de procesos creativos. En J. Gil y J. Coterón (Eds.), *Expresión Corporal. Arte, salud y creatividad* (pp. 23-45). Madrid: AFYEC.

INMSERSO. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Montesinos, D. (2004). *La Expresión corporal : su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: INDE.

Pérez-Tejero, J., Reina Vaíllo, R. y Sanz Rivas, D. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y deporte (CCD)*, 7(21), 213-224.

Preat, L. y Domínguez Pérez, Á. (2017). La danza y Expresión Corporal como herramienta para la inclusión en el aula de educación física. En J. Gil y J. Coterón (Eds.), *Expresión Corporal. Arte, salud y creatividad* (pp. 163-175). Madrid: AFYEC.

Pyfer J. L. (1986). Early research concerns in adapted physical education 1930-1969. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3 (2), 95-103.

Sánchez, G. y Coterón, J. (2012). Un modelo de intervención para una motricidad expresiva y creativa. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 39, 37-47.

Schinca, M. (2002). *Expresión corporal: técnica y expresión del movimiento* (3ª ed.). Barcelona: Praxis.

Stokoe, P. y Schächter, A. (1986). *La expresión corporal* (2ª ed.): Paidós.

Fecha de recepción: 25/10/2018

Fecha de aceptación: 4/12/2018