

## EXPRESIÓN CORPORAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

### EXPRESSIVE MOVEMENT AND CREATIVE DANCE: LITERATURE REVIEW ABOUT CHARACTERISTICS AND METHODOLOGICAL ORIENTATIONS IN EDUCATIONAL CONTEXTS

Mar Lara-Aparicio  
Universidad de Málaga. Universidad de Gales - EADE (Málaga).  
Correo electrónico: marlara90.ml@gmail.com

Daniel Mayorga-Vega  
Universidad de Jaén. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.

Iván López-Fernández  
Universidad de Málaga. Facultad de Ciencias de la Educación. Departamento de Didáctica de las Lenguas, las Artes y el Deporte.

RECIBIDO: 26.07.2018

ACEPTADO: 29.11.2018

#### Resumen

A pesar de que la Expresión Corporal sea muy valorada y esté presente de manera generalizada en nuestro sistema educativo, las investigaciones demuestran que todavía existen carencias en su programación y aplicación metodológica. Esto dificulta su puesta en práctica y deriva con frecuencia en una presencia escasa y parcial de este contenido, desaprovechando sus posibilidades y potencial. Atendiendo a estas carencias, el presente trabajo se introduce en su marco conceptual y metodológico. Se presenta su evolución histórica, su definición, su relación con otras acciones motrices afines, sus orientaciones, dimensiones y componentes del movimiento, sus objetivos, contenidos y orientaciones metodológicas para su aplicación en contextos educativos. En definitiva, el objetivo del presente artículo es esclarecer el entramado que la rodea, presentando esta disciplina de forma breve, estructurada y en referencia a expertos en la materia, de modo que sirva como guía para todos los profesionales de la educación que quieran utilizarla.

**Palabras clave:** Educación Física, educación, escuela, metodología.

#### Abstract

Even though Expressive Movement and Creative Dance are highly valued and usually present in our educational system, research shows that there are still some shortcomings in its programming and methodological application. As an effect it is difficult to put it into practice and often results in a scarce and partial presence of this content, wasting its possibilities and potential. In response to these needs, the present work is introduced on its conceptual and methodological framework. It presents its historical evolution, its definition, its relationship with other motor skills related actions, its orientations, dimensions and movement components, its objectives, contents and methodological orientations for educational purposes. In essence, this article's objective is to clarify the framework that surrounds it, presenting this discipline briefly, structured and in reference to experts in the field, so that it serves as a guide for all professionals on education who may want to use it.

**Keywords:** Physical Education, education, school, methodology.

#### Introducción

La Expresión Corporal (EC) surge del equilibrio entre la espontaneidad (nuestro potencial vital y creador) y la técnica (dominio de los códigos que dan sentido a los ojos de los demás), y da lugar al desarrollo de la comunicación interpersonal, la educación estética, la autopercepción, el autoconocimiento, la espontaneidad, la creatividad expresiva, la imaginación, el sentido del juego, la adquisición de técnicas de relajación y concentración, la flexibilidad, la desinhibición, la sensibilización y a la educación integral del alumnado (Motos, 1983; Motos y García, 2007). A pesar de estos beneficios, considerados importantes por el profesorado (Montávez, 2012), investigaciones actuales muestran carencias en su enseñanza en todos los niveles. En Educación Primaria y Secundaria, relacionadas a un sentimiento de baja cualificación en el tema y su consecuente dificultad (Conesa y Angosto, 2017; Montávez, 2012). Y en la universidad, a una baja definición de la metodología en su programación (Lorente, Montilla y Romero, 2013).

En Educación Primaria, el 14% de los docentes no le dedica ningún tiempo a la EC y, el que sí lo hace, emplea entre un 1-25% (Montávez, 2012). En Secundaria, solamente el 9-27% del profesorado considera que imparte todos los contenidos referentes a la EC (Conesa y Angosto, 2017). Y en la universidad, el peso de la materia de EC no es significativo (Conesa-Ros y Angosto, 2017; Cuéllar y Pestano, 2013).

El objetivo del presente artículo es contribuir a la mejora de la formación de los futuros profesionales responsables de enseñar la EC. Para que su enseñanza sea plena es imprescindible una correcta planificación y, por ende, el conocimiento de su contenido epistemológico (Motos y García, 2007). Consecuentemente, se presenta su definición, su relación con las Actividades Corporales de Expresión (ACE), sus orientaciones, dimensiones, componentes del movimiento, objetivos, contenidos y orientaciones metodológicas en contextos educativos.

La EC está presente desde el origen de la humanidad (Castañer, 2000) y desde el nacimiento de cada individuo (Medina, Ruiz, de Almeida, Yamaguchi y Marchi, 2008). Como disciplina, es a partir de mediados del siglo XVIII cuando comienza y fragua su desarrollo con las influencias de Noverre, Delsarte, el nacimiento y evolución de las Escuelas Gimnásticas Europeas junto a las influencias americanas (Langlade y de Langlade, 1986), y con las influencias del mundo de las artes (Langlade y de Langlade, 1986; Vázquez, 1989), la psicología, la pedagogía y del estado social y cultural de los años sesenta del siglo XX (Vázquez, 1989). Nació de una civilización que reprimía el cuerpo sin ninguna finalidad de orden ideológico o ético y rompió con el estilo de vida cotidiana (Bossu y Chalaguier, 1986).

Su origen y evolución en el marco legal español se detalla en la Tabla 1. Se introduce con la Ley General de Educación. Se afianza como contenido en la Educación Física (EF) con la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo y posteriormente con la Ley Orgánica de Educación. Actualmente, con las modificaciones de la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa, se mantiene dando mayor libertad a las comunidades autónomas.

Tabla 1.

Presencia de la Expresión Corporal (EC) en el sistema educativo español.

<b>Educación</b>	<b>Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiación de la Reforma Educativa (BOE, de 6 de agosto)</b>
Preescolar	A través del área Expresión Dinámica y Expresión Artística Musical con la Orden de 27 de julio de 1973 por la que se aprueban las orientaciones pedagógicas para la Educación Preescolar (BOE nº 186, de 4 de agosto).
General Básica	A través del área Expresión Dinámica con la Resolución de la Dirección General de Enseñanza Primaria por la que se dan instrucciones sobre evaluación continua en la educación General Básica (BOE nº 289, de 3 de diciembre), de Educación Artística: Música, como bloque temático de la Educación Artística: Dramatización y, como contenido en la Educación Física (EF) con la Orden de 6 de mayo de 1982 por la que se regulan las enseñanzas del Ciclo Medio de la Educación General Básica (BOE nº 115, de 14 de mayo).
Bachillerato Unificado y Polivalente	Como contenido en la EF con la Orden de 18 de septiembre de 1987 por la que se modifica parcialmente el anexo I de la de 22 de marzo de 1975, que aprobaba los programas del Bachillerato Unificado y Polivalente (BOE nº 228, de 23 de septiembre).
<b>Educación</b>	<b>Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (BOE, de 4 de octubre)</b>
Infantil	Como bloque de contenidos del área Comunicación y Representación con el Real Decreto 1333/1991, de 6 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil (BOE, de 9 de septiembre).
Primaria	Como contenido en la Educación Artística y la EF con la Resolución de la Secretaría de Estado de Educación de 5 de marzo de 1992 por la que se regula la elaboración de proyectos curriculares para la Educación Primaria y se establecen orientaciones para la distribución de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada uno de los ciclos (BOE nº 72, de 24 de marzo).
Secundaria	Como contenido en la EF con la Resolución de la Secretaría de Estado de Educación de 5 de marzo de 1992 por la que se regula la elaboración de proyectos curriculares para la Educación Secundaria Obligatoria y se establecen orientaciones para la distribución de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada uno de los ciclos (BOE nº 73, de 25 de marzo). Posteriormente, en el sub-bloque Ritmo y Expresión con el Real Decreto 3473/2000, de 29 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 1007/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la educación secundaria obligatoria (BOE, de 16 de enero).
Bachillerato	En la EF como bloque de contenidos denominado Ritmo y Expresión con el Real Decreto 3474/2000, de 29 de diciembre, por el que se modifican el Real Decreto 1700/1991, de 29 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato, y el Real Decreto 1178/1992, de 2 de octubre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del bachillerato (BOE, de 16 de enero).

Educación	Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE, de 4 de mayo) (LOE)
Infantil	Como bloque de contenidos denominado Lenguaje Corporal en el área Lenguajes: Comunicación y Representación con el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil (BOE, de 4 de enero).
Primaria	Como bloque de contenidos en la EF denominado Actividades Físicas Artístico-Expresivas con el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria (BOE, de 8 de diciembre).
Secundaria	Como bloque de contenidos en la EF con el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (BOE, de 5 de enero).
Bachillerato	Trabajándose en la EF debido a sus criterios de evaluación y como contenido en la especialidad de Artes Escénicas con el Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas (BOE, de 6 de noviembre).
Educación	
	Reforma de la LOE por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE, de 10 de diciembre)
Infantil	No se producen cambios referentes a la EC.
Primaria, Secundaria y Bachillerato	Deja a las comunidades autónomas libertad en la denominación de los bloques de contenidos, trabajándose en la EF debido a los criterios de evaluación y sus correspondientes estándares de aprendizaje evaluables y al apartado acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión, apareciendo también en la especialidad de Educación Artística de Primaria con el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE, de 1 de marzo) y en la de Artes Escénicas de Bachillerato con el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE, de 3 de enero).

Resalta la variedad de términos para referirse a ella, aunque el más utilizado en castellano es EC (Romero y Chivite, 2013).

## MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó una revisión bibliográfica a través del catálogo Jábega, CBUA, y las bases de datos Web of Science<sup>TM</sup>, PubMed, SportDiscus, Scopus y Dialnet. Los términos de búsqueda usados se basaron en dos conceptos: Expresión Corporal y educación. No se establecieron restricciones y se hizo uso de la técnica de bola de nieve. Se seleccionó la información más actualizada y afín al objeto de estudio.

## RESULTADOS

### Definición de Expresión Corporal

No se ha encontrado una definición consensuada, por lo que se exponen las de diferentes autores relevantes en la materia.

Para Le Boulch (1978, p.80) la EC es la “traducción de las reacciones conscientes o inconscientes emocionales y afectivas profundas”.

Según Stokoe (1978):

La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje 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 (p.13).

Para Bossu y Chalaguier (1986, p.15), “. . . es una forma original de expresión que debe encontrar en sí misma sus propias justificaciones y sus propios métodos de trabajo”.

Stokoe y Harft (1987) determinan que:

La expresión corporal es una conducta espontánea existente desde siempre, tanto en sentido ontogenético como filogenético; 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 (p.13).

Según Motos y García (2007, p.43), “. . . es la expresión de pensamientos, sentimientos, sensaciones o emociones a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa en un contexto determinado”.

Para Schinca (2010):

La Expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, 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.

Es una disciplina que partiendo de lo físico conecta con los procesos internos de la persona, canalizando sus posibilidades expresivas hacia un lenguaje gestual creativo (p. 9).

Generalmente, se determina que en cada individuo existe la necesidad y el deseo de poder expresarse tal como es y de que esta expresión, aun si no es compartida, sea comprendida por él o los otros (Stokoe y Harft, 1987). Esta disciplina hace que la persona penetre en un mundo que ha sido relegado al olvido debido a la imposición de los hábitos estereotipados de la vida diaria (Bossu y Chalaguier, 1986). Su objetivo es el redescubrimiento (Bossu y Chalaguier, 1986), la sensibilización y concienciación de uno mismo, de nuestras posturas, actitudes, gestos y acciones cotidianas, de nuestra necesidad de expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad y, de profundizar y enriquecer nuestra espontaneidad y creatividad natural (Stokoe y Harft, 1987). El cuerpo es la estructura espacial original que encarna la presencia de la persona en el mundo y que tiene la capacidad de manifestar un sentido en cada una de las situaciones existentes antes de que se sumerjan en la dimensión del lenguaje (Bossu y Chalaguier, 1986). Así, existiendo una inseparable relación entre mente y cuerpo (Jacobs, 2001), el individuo es su propio instrumento, mediante el cual se expresa de una forma personal, implicando que no haya necesariamente un aprendizaje de pasos o gestos preestablecidos en esta disciplina, sino la concreción de ciertos patrones de conducta compartidos (Stokoe y Harft, 1987).

### Actividades Corporales de Expresión

Una vez introducida su definición, es importante aclarar que la EC pertenece al conjunto ACE, en el cual también se encuentran las Técnicas Expresivas Corporales (TEC) (Romero, 2015). Las ACE son el "... conjunto de las manifestaciones culturales que tienen lugar en una sociedad, cuyos objetivos son la expresión, comunicación y la búsqueda del sentido estético a través del cuerpo, del movimiento y del sentimiento" (Romero, 2015, p.12).

Algunos ejemplos de ACE de baja tecnificación son la EC y la danza creativa, de media la dramatización y las sombras corporales, y de alta tecnificación o Técnicas Expresivas la danza clásica o el mimo clásico, entre otros (Romero, 2015). Aunque la EC puede influirlos profundamente, no se incluye en los movimientos de renovación de las artes del espectáculo (baile, mimo), ni en las corrientes de pedagogía de la reeducación (psicodrama, psicomotricidad) (Bossu y Chalaguier, 1986).

La Tabla 2 adaptada de Montesinos (2015) especifica las diferencias entre EC y TEC.

Tabla 2.

Diferencias entre Expresión Corporal y Técnicas Expresivas Corporales.

Expresión Corporal	Técnicas Expresivas Corporales
Usa todas las técnicas.	Se eligen algunas técnicas.
El uso y estilo lo determina el sujeto.	Crean un estilo y estética propia.
El único fin es la comunicación del sujeto.	Tienen una determinada intención estética y estilística.
No prioriza ningún aspecto.	Prioriza algunos aspectos sobre otros.
Se basa en el contenido interior, aunque tiene en cuenta el signo externo como consecuencia de aquel.	Se basan en el dominio del signo externo o en el binomio signo externo-contenido interior.
El lenguaje lo crea el sujeto.	Crean determinados lenguajes codificados.
El sentimiento crea el símbolo externo de forma individual.	El símbolo externo se puede crear con independencia del sentimiento.
Crea su propio lenguaje subjetivo e individual.	Tienen unos lenguajes ya creados que posibilitan cierta variación subjetiva.
El sujeto aprende de sí mismo.	Contienen un lenguaje externo, siendo más susceptibles de un aprendizaje externo.
Debe ser lo primero en aprenderse.	Se han de aprender después del aprendizaje de la Expresión Corporal.

Ambas son ACE (Romero, 2015) y trabajan los mismos contenidos referentes al uso del cuerpo y el movimiento expresivo, comunicativo, creativo y estético, la diferencia es que cuando se trabajan dentro de la EC, se atiende a su carácter general y no especializado, mientras que con las TEC, se priorizarían ciertos aspectos dependiendo de la técnica usada (Montesinos, 2015). Resulta importante comenzar el trabajo con la EC, ya que una vez conseguidos sus objetivos, preparará al individuo y creará una base para luego acceder a las TEC de una forma original y creativa (Montesinos, 2015). El tratamiento de la expresividad corporal no puede relegarse solamente al trabajo de danzas colectivas o bailes de salón, entre otras TEC (Romero, 2015), sino que éstas ofrecerán otras posibles vías de práctica (Ruano, 2004).

### Orientaciones

Se ha observado que la EC difiere de una TEC concreta como el mimo, por ejemplo. Pero, debido a que a partir de los años sesenta del siglo XX el término EC se introduce en diferentes ámbitos de estudio, esta puede tratarse desde diferentes orientaciones en función de sus objetivos y ámbitos de aplicación (Ruano, Learreta y Barriopedro, 2006). Basándose en Birdwistel (1979), Hall (1973), Le Baron (1982), Mateu, Durán y Troguet (1992), Motos (1983), Pelegrín (1996) y Salzer (1984), Ruano et al. (2006) establecen unas orientaciones de la EC (Tabla 3).

Tabla 3.

Orientaciones de la Expresión Corporal.

Orientación	Concepto	Ejemplos
Social	Lenguaje codificado que contribuye con el desarrollo individual y colectivo. Estudia la semiótica y el lenguaje no verbal.	Kinésica y Proxemia.
Psicológica-Terapéutica	Guía hacia el autoconocimiento y la recuperación de dolencias físicas y/o psicológicas mediante la expresión del mundo interior del individuo a través de su cuerpo.	Psicodrama, eutonía y bioenergética.
Escénico-Artística	Su finalidad es la estética del movimiento, incidiendo en la expresión-comunicación con el espectador.	Danza, teatro y circo.
Filosófica-Metafísica	Busca la unión y desarrollo cuerpo-espíritu-universo.	Biodanza, yoga y meditación.
Pedagógico-Educativa	Busca el desarrollo psicofísico y social del alumnado. También aplicada en la enseñanza no formal como actividad de ocio y tiempo libre.	Expresión Corporal.

La EC en nuestro ámbito se la considera bajo la orientación Pedagógico-Educativa, no obstante, también se puede hacer uso del resto con una finalidad pedagógica (Ruano et al., 2006).

### Dimensiones

Tras especificar las posibles vías de práctica de la EC, es imprescindible conocer las dimensiones que la conforman. Son las principales líneas a seguir, se dan durante la práctica de la EC y de las TEC (Coterón, Sánchez, Montávez, Llopis y Padilla, 2008, citado en Montávez, 2012) y se ven afectadas por la realidad cultural (Niu y Sternberg, 2002). Se detallan en la Tabla 4 atendiendo a Montávez (2012) quien se basa en Coterón et al. (2008).

Tabla 4.

Dimensiones de la Expresión Corporal.

Dimensión	Definición
Expresividad	Toma de conciencia y manifestación del propio mundo interior a través de la exteriorización de este. Requiere de la toma de conciencia del cuerpo, la vivencia emocional y la consolidación de las habilidades expresivas, normalmente interrelacionadas en las propuestas de Expresión Corporal.
Comunicación	Proceso de interrelación voluntaria con los demás mediante el lenguaje corporal, cuya unidad básica es el gesto. El lenguaje gestual se construye sobre los usos sociales y culturales. El lenguaje corporal abarca al gestual y da lugar a la comunicación artística.
Creatividad	Arte de modificar la realidad. Obtención de resultados originales elaborados mediante el pensamiento asociativo y divergente. Conduce a pensar de un modo abierto.
Estética	Presencia de equilibrio, composición y armonía en el producto del proceso creativo, además de des-equilibrio, des-composición y des-armonía sin llegar al caos que impide comunicar. Más asociado al descubrimiento que a la reproducción de la moda del momento. Busca provocar una reacción en el espectador.

### Componentes del movimiento

El siguiente nivel de concreción le corresponde al movimiento. Es la base de la práctica y, al igual que las dimensiones de la EC, se conforma por varios componentes. Se concretan en la Tabla 5 basada en Motos y García (2007).

Tabla 5.

Componentes del movimiento.

Componente	Definición	Subcomponentes-Práctica
Cuerpo	Representa la tela de fondo del movimiento y es de donde nace.	Segmentos (cabeza, torso, etc.), centros (de la expresividad, fuerza, etc.), acciones (caminar, girar, etc.), funciones (recibir peso, conducir el movimiento, etc.), movimientos (flexión, rotación, etc.), formas (alargadas, redondas, etc.) y posturas (abiertas, tensas, etc.).
Espacio	El cuerpo define el espacio por su mera presencia y evoluciona en este.	Direcciones (delante, arriba, etc.), niveles (alto, medio, bajo), trazados (curvos, rectos, etc.), dimensiones (grande, pequeño) y categorías (próximo, general).
Tiempo	Se manifiesta en el ritmo y fija la secuencia del desarrollo de cada movimiento.	Estructuración métrica (pulsación, acento, etc.) y no métrica (rápido, lento, etc.).
Energía	Da dinamismo y contraste al movimiento.	Tiempo (repentino-mantenido), peso (pesado-leve), salida (libre-controlado) y espacio (directo-indirecto).
Interrelación	Desde dos participantes.	Rol desempeñado (formar parejas, hacer lo mismo, etc.), relación en el grupo (forma, punto de contacto), en el tiempo (unísono, canon, etc.) y en el espacio (cara a cara, encontrarse, etc.).

Estos, salvo el componente Interrelación, coexisten durante la práctica, ya que el movimiento nace del cuerpo, toma forma en el espacio, se desarrolla en el tiempo, e implica una determinada energía (Motos y García, 2007).

### Objetivos y Contenidos

Desglosando aún más esta disciplina, se presentan los objetivos más relevantes y sus contenidos (ver Tabla 6), ambos basados en Learreta, Sierra y Ruano (2005).

**Objetivos:**

- Desarrollar la espontaneidad y la imaginación.
- Respetar las producciones de los demás, asumiéndolas como reflejo de una identidad propia.
- Valorar cuerpo y movimiento como depositario y emisor de afectividad, emociones y sentimientos.
- Aceptarse con respeto y profundizar en el conocimiento de uno mismo desde las dimensiones de la EC.
- Utilizar cuerpo y movimiento para favorecer el desarrollo personal y mejorar la propia calidad de vida.
- Reconocer y emplear el cuerpo y sus posibilidades como medios de expresión artística y cultural.
- Mejorar las habilidades sociales mediante la comunicación no verbal.

Tabla 6.

Contenidos de la Expresión Corporal.

<b>Contenidos</b>	
Generales	Específicos
<b>Expresiva</b>	<b>Alfabeto expresivo</b> Investigación y toma de conciencia de/del: - Movimiento en función de las partes corporales implicadas. - Las superficies de apoyo en las actitudes corporales y/o movimiento. - Grado de tensión muscular. - La sensación de gravedad. - Las posibilidades de movimiento en función de conceptos espaciales. - Ritmo corporal (interno y externo). - Las calidades del movimiento. - Sonido corporal: vocal, no vocal e instrumental. - La utilización y vivencia de los objetos.
	<b>Mundo interno</b> <b>Alfabeto comunicativo</b>
<b>Comunicativa</b>	<b>Mundo externo</b> - Lenguaje gestual. - Componentes sonoros comunicativos: Entonación, intensidad/volumen, pausa y velocidad. - Ritmo comunicativo gestual y sonoro. - Simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones. - Organización de la acción con un inicio, desarrollo y final. - Simbolización corporal. - Simbolización del objeto. - Presentación de uno mismo ante los demás.
	<b>Interacción personal</b> - Diálogo corporal. - Sincronización. - Complementariedad.
	<b>Intercambio discursivo</b> <b>Alfabeto creativo</b>
<b>Creativa</b>	- Fluidez. - Flexibilidad. - Originalidad. - Elaboración.
	<b>Técnicas corporales creativas</b> - Lluvia de ideas corporal. - Improvisación corporal. - Sinéctica corporal.
<b>Proceso creativo</b>	

**Orientaciones metodológicas**

Tras escudriñar el contenido epistemológico y los aspectos esenciales de la EC, se presentan una serie de orientaciones metodológicas basadas en autores destacados en la materia.

A tener en cuenta:

- A diferencia de otras materias, la búsqueda se centra más en el proceso que en el resultado, siendo esencial crear momentos para que el alumnado sea consciente de lo que hace, para qué, y qué ha aprendido al respecto (Montávez, 2012).
- Se ha de atender al valor simbólico y cultural de la técnica a trabajar, adaptándola a las características del alumnado y seleccionando aquellas que destacan en el entorno sociocultural, ya que serán las más motivantes (Coterón y Sánchez, 2010).
- La desinhibición y un clima de aula cómodo y de apertura son objetivos primordiales e imprescindibles para que aflore la creatividad y fluya la auténtica expresión (Romero, 2015). Además, conseguir una auto-percepción positiva llevará hacia una aproximación cómoda a la materia de estudio (Romero, 2015).

- Su aprendizaje pasa por tres etapas: La racional, en la que se analiza y toma conciencia del tema, la que el cuerpo acepta lo que la mente le ha proporcionado y, finalmente, la que el cuerpo piensa y donde no predomina la razón, sino la sensibilidad, la imaginación y la creatividad; así, es muy probable que pasado el tiempo, surjan en un ejercicio rítmico elementos espaciales ya trabajados y aparentemente olvidados, por ejemplo (Schinca, 2010).

Sesión:

La estructuración de la sesión práctica puede variar según las necesidades del grupo, del docente, de los objetivos, etc. (Motos y García 2007). La Tabla 7 presenta dos ejemplos.

Tabla 7.

Estructuración de la sesión práctica de Expresión Corporal.

<b>Propuesta de Motos y García (2007)</b>	<b>Propuesta de Montesinos (2004)</b>
<b>Juego Inicial</b> (facilitar la puesta a punto corporal, desinhibir y crear un clima favorable).	<b>Exposición de Conocimientos teóricos y Objetivos de la sesión</b> (5 minutos).
<b>Relajación o Masaje</b> (conseguir la distensión mental y muscular como paso previo para alcanzar un buen grado de concentración y creación).	<b>Introducción</b> (de forma lúdica. 20 minutos).
<b>Respiración</b> (toma de conciencia de la respiración para ayudar a realizar los movimientos con mayor armonía).	<b>Dominio Técnico</b> (ejercicios dirigidos o semidirigidos que invitan a la investigación personal. 10 minutos).
<b>Concentración</b> (necesaria para realizar cualquier acción y condición esencial en todo estado creativo).	<b>Dominio Expresivo-comunicativo</b> (uso de las técnicas trabajadas mediante ejercicios y propuestas libres. 5 minutos).
<b>Técnica y Creatividad Corporal</b> (ejercicios que construyen el núcleo de la sesión).	<b>Dominio Creativo</b> (el alumnado crea mediante el uso de las técnicas propuestas. 5 minutos).
<b>Juego Dramático</b> (opcional. La mejor forma de integrar creativamente los aspectos técnicos trabajados)	<b>Evaluación. Puesta en común</b> (5 minutos).

### Ejercicios, actividades y tareas

- El trabajo debe ser eminentemente práctico, ya que la teoría que la sustenta se comprende a partir de la práctica (Schinca, 2010).
- El propio cuerpo será siempre el punto de referencia para realizar cualquier propuesta; se ha de partir del conocimiento y toma de conciencia de sí mismo para, posteriormente, pasar al cuerpo del otro, a la relación del cuerpo con los objetos y a la relación con el espacio (Motos y García, 2007).
- Se han de incluir actividades individuales, por parejas y grupales en cada sesión (Motos y García, 2007).
- Todos los ejercicios han de tener un componente imaginativo apoyado en una imagen interna, incluso los más técnicos, ya que trabajar en el vacío sólo deriva a la frialdad y mecanización expresiva (Motos y García, 2007).
- Los ejercicios tienen la peculiaridad de que por una parte, dan premisas muy concretas que ayudan a centrarse en un tema y, por otra, están abiertos a diferentes aportaciones, ya que si una persona (A) trabaja primero con (B) y luego con (C), aunque (A) es la misma persona, los resultados serán totalmente diferentes en ambos casos (Schinca, 2010).
- Las actividades motrices han de ser motivantes, próximas a métodos abiertos o de producción, respetando e impulsando la individualidad y evitando así la búsqueda y reproducción de respuestas ya conocidas (Torrents, Castañer, Dinușová y Anguera, 2013). De esta manera, las pautas propuestas en las actividades o ejercicios han de servir como elementos desencadenantes de otros nuevos creados por el docente o el alumnado (Motos y García, 2007).
- Respecto a los diferentes tipos de tareas, la Tabla 8 presenta la propuesta de Romero (2015).



Tabla 8.

Tipos de tareas de Expresión Corporal.

<b>Criterio</b>	<b>Propuesta</b>
<b>Finalidad</b>	De sensibilización: Por ejemplo, transmitir un sentimiento solo mediante el contacto de las manos. De desinhibición: introducción de los individuos en el grupo. De reconocimiento de las posibilidades expresivas del cuerpo en estático: concienciación de todas las acciones motrices de los segmentos o su conjunto y cómo su organización en el espacio emite mensajes y provoca sensaciones. De representación: mejora de la capacidad de recreación y comunicación de sentimientos, sensaciones e ideas. Ejemplo: caracterizar a un personaje jugando solo con su forma de caminar. De calidades del movimiento: descubrimiento de los factores que determinan la acción motriz estético-expresiva. Relacionadas con el gesto como hecho cultural: aprendizaje de los códigos corporales de las distintas culturas.
<b>Carácter adaptativo o creativo</b>	Existe un modelo motor claro al que llegar de forma creativa.
<b>Objetivo prioritario</b>	Principalmente expresivas, comunicativas o estéticas.
<b>Contenido a desarrollar</b>	Referido a lo corporal, al movimiento, al sentimiento, y a todo ello desde los parámetros temporal y/o espacial.
<b>Tratamiento y organización de la tarea</b>	Asignación de tareas, formas jugadas o juegos, propuestas de descubrimiento, libre exploración.

**Recursos didácticos**

- Por ejemplo, el uso de diferentes tipos de música, la voz del docente y del alumnado, el uso de telas, luces, instrumentos, objetos, etc. (Montesinos, 2004).

- Las fases en el trabajo con objetos y materiales, aunque pueden cambiar de orden, son: vivencia del objeto, integración del objeto en el movimiento, identificación con el objeto, y comunicación (Schinca, 2010).

- La finalidad del trabajo con objetos y materiales es sensibilizar y estimular la percepción sensorial y kinestésica, ampliando así las posibilidades del lenguaje expresivo, que conducirá al alumnado no a manipular el objeto, sino a apreciar lo que suscita, a sentir y vivir sus atributos, su textura, peso, calidez, sonoridad, etc. (Schinca, 2010).

**Evaluación**

- Debe tener un enfoque participativo, realizarse de forma continua y evaluar el proceso y el producto con procedimientos tanto cualitativos como cuantitativos (Motos y García, 2007).

- Como instrumentos de evaluación, Motos y García (2007) basándose en García y Motos (1990), Alabau, Franco, Laferrrière, Motos y Tejedo (1992), Motos y Tejedo (1996) y Laferrrière (1997), proponen los siguientes: Registro de observación, autoevaluación, cuaderno diario, la hoja anónima, las frases incompletas, caricias, flashes y las pintadas.

**DISCUSIÓN**

El objetivo del presente artículo es contribuir a la mejora de la formación de los futuros profesionales responsables de enseñar la EC. Se ha considerado imprescindible una correcta planificación para ello y, consecuentemente, el conocimiento del contenido epistemológico de dicha disciplina (Motos y García, 2007). Para su adecuada y graduada comprensión, se han abordado los siguientes apartados: Definición de EC, ACE, orientaciones, dimensiones, componentes del movimiento, objetivos y contenidos, y orientaciones metodológicas.

Se ha podido observar que, a pesar de ser la EC una disciplina con identidad propia, presenta una infinidad de definiciones debido a su multifacética procedencia (Conesa y Angosto, 2017). Este hecho también se expande a sus orientaciones, originadas al introducirse la EC en diferentes ámbitos de estudio a partir de los años sesenta del siglo XX (Ruano et al., 2006). Incluso habiendo expuesto una

clasificación actualizada de dichas orientaciones o corrientes, Romero y Chivite (2013) alertan de una posible y necesaria actualización, ya que constatan una presencia social casi inexistente de las corrientes metafísica y terapéutica.

Aun así, es cierto que esta disciplina puede practicarse desde varias orientaciones. Esto no significa que la EC sea un conjunto de TEC. Como indica Romero (2015), tanto la EC como las TEC son ACE. Ambas pueden llevarse a la práctica y desarrollarse a través de la otra y viceversa (Montesinos, 2015; Romero, 2015; Ruano, 2004). Aunque actualmente en el área de la EF, aún sigue siendo frecuente la identificación errónea entre EC y cualquier otro tipo de motricidad expresiva (Romero y Chivite, 2013), lo cual resalta la importancia de la incorporación de investigaciones sobre el objeto de estudio.

Por otra parte, los objetivos señalados como los más relevantes por parte de Learreta et al. (2005) claramente se asemejan a los expuestos unos veinte años antes por Stokoe y Harft (1987) y Bossu y Chalaguier (1986). Esta semejanza es lógica al ser la EC una disciplina determinada y sus objetivos derivarse del concepto de EC (Learreta et al., 2005).

Los contenidos se desglosan tomando como punto de partida las dimensiones de la EC y trabajan cada uno de los componentes del movimiento. Así, objetivos, contenidos, dimensiones y componentes del movimiento se encuentran completamente relacionados. Estas relaciones se justifican debido a que las dimensiones que conforman la EC se indican como las principales líneas a seguir (Coterón et al., 2008, citado en Montávez, 2012), el movimiento es la base de la práctica y la enseñanza de los contenidos conlleva la consecución de los objetivos.

Finalmente, las orientaciones metodológicas de la EC serán las que ultimen los detalles de la enseñanza en el aula. La consecución de ejemplos expuestos tomando como referencia a varios autores relevantes en la materia (Coterón y Sánchez, 2010; Montávez, 2012; Montesinos, 2004; Motos y García 2007; Romero, 2015; Schinca, 2010; Torrents et al., 2013), denota una clara correlación entre ellos y su importancia en la planificación y en la práctica.

Debido a que la metodología del presente trabajo se basa en el análisis documental de bibliografía relacionada con la EC y la EF, para futuras investigaciones, se recomienda llevar a cabo un análisis sistemático sobre el objeto de estudio.

## CONCLUSIONES

La EC es una disciplina de origen atemporal y perenne en el ser humano, en la que el individuo crea, expresa y comunica de forma estética y consciente su mundo interior a través de un lenguaje corporal original y propio, modulado por el uso del tiempo, el espacio y la energía del movimiento y en la que, dando importancia al proceso y no al producto, sus objetivos variarán según su orientación.

Su práctica se considera esencial en el desarrollo del niño (Cuéllar y Pestano, 2013). Desafortunadamente, existen numerosas actividades llevadas a cabo como si de EC se tratasen, a pesar de su carente sistematización y aplicación didáctica (Schinca, 2010), provocando que sea usada como el cajón de sastre de la EF (Ruano, 2004). Consecuentemente, resulta vital que el docente de la materia domine el contenido epistemológico de dicha disciplina, por tanto, el concepto de EC, su relación con las ACE, sus orientaciones, dimensiones, componentes del movimiento, objetivos, contenidos y metodología.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bossu, H. y Chalaguier, C. (1986). *La Expresión Corporal: Método y práctica*. Barcelona: Martínez Roca.
- Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: Inde.
- Conesa, E. y Angosto, S. (2017). La expresión corporal y danza en la educación física de secundaria y bachillerato. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 111-120.
- Conesa-Ros, E. y Angosto, S. (2017). Análisis del contenido de "expresión corporal" en los planes de estudio de grado en ciencias de la actividad física y el deporte en universidades españolas. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2), 263-272.
- Coterón, J., y Sánchez, G. (2010). Educación artística por el movimiento: La expresión corporal en Educación Física. *Aula*, 16, 113-134.
- Cuéllar, M. J., y Pestano, M. A. (2013). Formación del Profesorado en Expresión Corporal: Planes de estudio y Educación Física. *Retos*, (24), 123-128.
- Jacobs, G. D. (2001). The Physiology of Mind–Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 7(1), 83-92.
- Langlade, A. y de Langlade, N. R. (1986). *Teoría general de la gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.
- Learreta, B., Sierra, M. A. y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: Inde.
- Le Boulch, J. (1978). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires: Paidós.

- Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. Boletín Oficial del Estado, 6 de agosto de 1970, núm. 187.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. Boletín Oficial del Estado, 4 de octubre de 1990, núm. 238.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 4 de mayo de 2006, núm. 106.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295.
- Lorente, E., Montilla, M. y Romero, M. (2013). Grado de definición y coherencia de los programas de Expresión Corporal en las titulaciones universitarias de Educación Física. *Revista de evaluación educativa*, 2(1), 22-39.
- Medina, J., Ruiz, M., de Almeida, D. B., Yamaguchi, A. y Marchi, W. (2008). As Representações da Dança: uma Análise Sociológica. *Movimento*, 14(2), 99-113.
- Montávez, M. (2012). La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Córdoba, Helvia.
- Montesinos, D. (2004). La expresión corporal: Su enseñanza por el método natural evolutivo. Zaragoza: INDE.
- Montesinos, D. (2015). Efectos de un Programa de Expresión Corporal (Técnicas Expresivas Corporales) sobre la Cantidad y Calidad Comunicativa en Alumnado de Bachillerato. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Murcia, Digitum.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal (teoría, técnica y práctica)*. Barcelona: Humanitas.
- Motos, T. y García, L. G. (2007). *Práctica de la expresión corporal*. (4ed). Ciudad Real: Ñaque.
- Niu, W. y Sternberg, R. (2002). Contemporary Studies on the Concept of Creativity: The East and the West. *The Journal of Creative Behavior*, 36(4), 269-288.
- Orden de 17 de junio de 1972 sobre ordenación de la Educación General Básica durante el curso escolar 1972-73. Boletín Oficial del Estado, 1 de julio de 1972, núm. 157.
- Orden de 27 de julio de 1973 por la que se aprueban las orientaciones pedagógicas para la Educación Preescolar. Boletín Oficial del Estado, 4 de agosto de 1973, núm. 186.
- Orden de 6 de mayo de 1982 por la que se regulan las enseñanzas del Ciclo Medio de la Educación General Básica. Boletín Oficial del Estado, 14 de mayo de 1982, núm. 115.
- Orden de 25 de noviembre de 1982 por la que se regulan las enseñanzas del Ciclo Superior de la Educación General Básica. Boletín Oficial del Estado, 4 de diciembre de 1982, núm. 291.
- Orden de 18 de septiembre de 1987 por la que se modifica parcialmente el anexo I de la de 22 de marzo de 1975, que aprobaba los programas del Bachillerato Unificado y Polivalente. Boletín Oficial del Estado, 23 de septiembre de 1987, núm. 228.
- Real Decreto 1333/1991, de 6 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 9 de septiembre de 1991, núm. 216.
- Real Decreto 3473/2000, de 29 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 1007/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la educación secundaria obligatoria. Boletín Oficial del Estado, 16 de enero de 2001, núm. 14.
- Real Decreto 3474/2000, de 29 de diciembre, por el que se modifican el Real Decreto 1700/1991, de 29 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato, y el Real Decreto 1178/1992, de 2 de octubre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del bachillerato. Boletín Oficial del Estado, 16 de enero de 2001, núm. 14.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 4 de enero de 2007, núm. 4.
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. Boletín Oficial del Estado, 8 de diciembre de 2006, núm. 293.
- Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial del Estado, 5 de enero de 2007, núm. 5.
- Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas. Boletín Oficial del Estado, 6 de noviembre de 2007, núm. 266.

- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, 3 de enero de 2015, núm. 3.
- Resolución de la Dirección General de Enseñanza Primaria por la que se dan instrucciones sobre evaluación continua en la educación General Básica. Boletín Oficial del Estado, 3 de diciembre de 1970, núm. 289.
- Resolución de la Secretaría de Estado de Educación de 5 de marzo de 1992 por la que se regula la elaboración de proyectos curriculares para la Educación Primaria y se establecen orientaciones para la distribución de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada uno de los ciclos. Boletín Oficial del Estado, 24 de marzo de 1992, núm. 72.
- Resolución de la Secretaría de Estado de Educación de 5 de marzo de 1992 por la que se regula la elaboración de proyectos curriculares para la Educación Secundaria Obligatoria y se establecen orientaciones para la distribución de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada uno de los ciclos. Boletín Oficial del Estado, 25 de marzo de 1992, núm. 73.
- Romero, M. R. (2015). Expresión corporal en educación física. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Romero, M. R. y Chivite, M. (2013). Análisis de la presencia social de la Expresión Corporal. EC y Universidad. Retos, (24), 184-188.
- Ruano, K. (2004). La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones: Un estudio experimental. (Tesis inédita de doctorado). Universidad Politécnica de Madrid, Archivo Digital UPM.
- Ruano, M. T., Learreta, B. y Barriopedro, M. I. (2006). El valor de la emoción en Expresión Corporal desde las diferentes orientaciones. Kronos, 5(9), 24-33.
- Schinca, M. (2010). Expresión Corporal: Técnica y Expresión del Movimiento. (4ed). España: Wolters Kluwer.
- Stokoe, P. (1978). Expresión Corporal: Guía didáctica para el docente. Buenos Aires: Ricordi.
- Stokoe, P. y Harft, R. (1987). La expresión corporal en el jardín de infantes. Barcelona: Paidós.
- Torrents, C., Castañer, M., Dinušová, M. y Anguera, M. T. (2013). Dance divergently in physical education: Teaching using open-ended questions, metaphors, and models. Research in Dance Education, 14(2), 104-119.
- Vázquez, B. (1989). La educación física en la educación básica. Madrid: Gymnos.