



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**PROGRAMA DE POSGRADO EN PEDAGOGÍA**

**EL DISEÑO INSTRUCCIONAL COMO ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR LA  
EXPRESIÓN CORPORAL DE ADULTOS CON DISCAPACIDAD VISUAL  
RECIENTEMENTE ADQUIRIDA**

TESIS  
QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:  
MAESTRA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:  
LIC. ENID HINOJOSA SOSA

TUTOR PRINCIPAL:

DR. JOSÉ LUIS ORTÍZ VILLASEÑOR  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN  
PROGRAMA DE POSGRADO EN PEDAGOGÍA

MIEMBROS DEL COMITÉ TUTORAL:  
DRA. ROSA MARÍA SORIANO RAMÍREZ  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN  
PROGRAMA DE POSGRADO EN PEDAGOGÍA

DRA. MARÍA TERESA BARRÓN TIRADO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN  
PROGRAMA DE POSGRADO EN PEDAGOGÍA

DR. ANTONIO CARRILLO AVELAR  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN  
PROGRAMA DE POSGRADO EN PEDAGOGÍA

DR. DANIEL VELÁZQUEZ VÁZQUEZ  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN  
PROGRAMA DE POSGRADO EN PEDAGOGÍA

MÉXICO D.F., MAYO DE 2014.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS**

A las Instituciones, Fundaciones, Organizaciones y Universidades que me abrieron las puertas para la realización de esta Investigación en Materia de Expresión Corporal y Discapacidad Visual en las Ciudades de París, Francia; Madrid, España; Sao Paulo, Brasil y Distrito Federal, México.

A mis Profesores:

Dr. José Luis Ortiz Villaseñor  
Dra. Rosa María Soriano Ramírez  
Dra. María Teresa Barrón Tirado  
Dr. Antonio Carrillo Avelar  
Dr. Daniel Velázquez Vázquez  
Dra. Raquel Glazman Nowalski  
Mtro. José Paulo Mejorada Mota

A la Persona que siempre está a mi lado:

Jonathan Pineda Valdés

A mis Padres:

María de los Ángeles Sosa Núñez  
Jorge Federico Hinojosa Mondragón

A mis Hermanos:

Fredy Pantoja Sosa  
Jorge Hinojosa Sosa  
Aldo Hinojosa Sosa

A las familias Hinojosa y Sosa:

Abuelitas y Abuelitos  
Tías y Tíos  
Primas y Primos  
Sobrinas y Sobrinos

A mis amigos de la Universidad y sus familias:

Luis Antonio Antúnez Figueroa  
Danet Zarco Barragán  
Gabriela López Díaz  
Jessica Morales Alvarado  
Evelin Rojas Sebastián  
Isabel Corte Cortés  
Maribel Ramírez Carranza  
Ezequiel Ramírez Suárez  
Macarena López Ortiz  
Jesús Cástulo Benítez  
Manuel Martínez Cedillo

A mis amigos de Piccolo Producciones por más de 10 años con ustedes:  
A todos los actores con los que en algún momento he compartido el escenario  
A las familias Vargas González y Del Valle García

Javier Vargas  
Claudia del Valle  
Guadalupe Abdalá y Guillermo Castro  
Mariela Sgallaris  
Marcela Alejandre  
Mary Francis Reyes  
Joja Heglez  
José Luis Argüello  
Tony Ross  
Rodrigo Franco  
Paola Aguirre y Gaby Ortega

A quienes me han guiado en el tema de Discapacidad Visual:

Dra. Valdelúcia Alves da Costa  
Dra. Rosita Edhler Carvalho  
Mtra. Mari Carmen Hernández Juárez  
Mtra. Leticia Chávez Martínez  
Dolores Arenas Venegas  
Lic. Camerina Ahideé Robles Cuéllar  
Eber, Cesar, Javier, José Antonio y Juventino.

A mis Amigos del Museo Universum:

Enrique, Ismael, Jonathan, Christian, Ramón, Alex, Berenice, Karla, Vienitza,  
Laura, Liliana, Helga, Adriana, Carolina, Elena, Jazz, Linda, Guille, Diana, Luis,  
Ivonne, Eliseo, Ezequiel, Nayelli, Alejandra, Gabriela, Blanquita, Paola, Brenda,  
Jorge, Ricardo, Cesar, Felipe, Salvador, Roberto, Serafín, Enrique, Carlos,  
Guillermo, Armando, Eduardo, Paty y Lalo.

A las personas que he conocido a lo largo de mi vida y en todos los ámbitos en los  
que me he desenvuelto y que han dejado en mí experiencias que hoy se traducen  
en conocimientos...

**GRACIAS**

## INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	4
Estructura del estudio.....	6
Justificación.....	7
Objetivo general.....	9
Planteamiento del problema de investigación .....	9
Hipótesis de trabajo .....	9
CAPÍTULO 1	
FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE LA DISCAPACIDAD VISUAL .....	10
1.1. Discapacidad visual .....	10
1.2. Elementos intervinientes.....	11
1.3. Proceso de la visión.....	12
1.4. Agudeza visual y campo visual.....	15
1.5. Debilidad visual, ceguera congénita y ceguera adquirida .....	17
1.6. Características de la discapacidad visual.....	22
CAPÍTULO 2	
EXPRESIÓN CORPORAL.....	26
2.1. Objetivos de la expresión corporal .....	31
2.2. Sensibilización .....	33
2.3. Desarrollo de la autoexpresión .....	35
2.4. Orientación .....	36
2.5. Movilidad.....	38
CAPÍTULO 3	
DISEÑO INSTRUCCIONAL.....	40
3.1. Modelo ASSURE .....	41
3.2. Objeto digital de aprendizaje (ODA) .....	44

3.3. Diseño metodológico .....	45
3.3.1. Componente general .....	46
3.3.2. Componente ciclo de vida .....	46
3.3.3. Componente didáctico .....	47
3.3.4. Componente técnico.....	48
3.4. Guion tecnopedagógico.....	48
3.5. Guión.....	52
<b>CAPÍTULO 4</b>	
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>102</b>
4.1. Antecedentes.....	102
4.2. Perfil del participante .....	103
4.3. Instrumentos de recolección.....	104
4.4. Análisis y discusión.....	104
4.4.1. Sensibilización oculta .....	105
4.4.2. Reaprender la habilidad de expresarse.....	106
4.4.3. Sin miedo para moverse.....	107
4.4.4. Dejar de estar sentado .....	107
4.5. Grandes áreas de oportunidad .....	108
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>112</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>113</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>116</b>

### **INDICE DE TABLAS**

Tabla1.1.....	11
Tabla 1.2.....	19
Tabla 2.1.....	28

Tabla 3.1.....	50
----------------	----

### **INDICE DE IMAGENES**

Imagen 1.1.....	12
-----------------	----

Imagen 1.2.....	14
-----------------	----

### **INDICE DE GRÁFICOS**

Imagen 4.1.....	109
-----------------	-----

Imagen 4.2.....	110
-----------------	-----

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como realidad de estudio la relación entre el desarrollo de las capacidades corporales de personas con discapacidad visual recientemente adquirida y un diseño instruccional adaptado al participante que permita el desarrollo de dichas capacidades.

La inquietud por realizar esta investigación se origina al conocer el trabajo de dos investigadoras cuya obra pedagógica está dirigida a esta temática: Martha Schinca y Patricia Stokoe.

En el caso de Martha Schinca investigadora de origen uruguayo, cuyo trabajo se realizó formalmente en España, construye una metodología sistemática que permite un tránsito entre lo técnico-vivencial y lo creativo. De acuerdo con este enfoque, la expresión corporal fortalece en las personas la percepción, la conciencia y el control del cuerpo a partir del sentido interno del movimiento y sus connotaciones subjetivas.

Además, esta metodología conjuga dos aspectos distintos: la técnica de movimiento orgánico, que está fundamentada en leyes fisiológicas de la sucesión articular, así como de la oposición de fuerzas; y de la práctica de los factores que hacen del movimiento corporal un vehículo de expresión de pensamientos y sentimientos.

Los anteriores dos aspectos canalizan y otorgan las herramientas y recursos a las personas, tales como: la espacialidad del gesto y sus implicaciones, la musicalidad del movimiento y las acciones, las calidades de movimiento que traducen las escalas emocionales de las personas que buscan la forma de manifestar sus ideas.

Por su parte, Patricia Stokoe investigadora de origen argentino, cuyo trabajo se realiza en gran medida en Inglaterra, desarrolló una metodología pedagógica que facilita la búsqueda del movimiento y la expresión corporal con significado personal. La metodología es de carácter didáctico, puesto que está orientada a la toma de conciencia del cuerpo, la exploración del movimiento y la improvisación.

El objetivo de esta metodología es generar en cada persona la representación interna de sí misma, así como la expresión de pensamiento y sentimientos con base



en el lenguaje corporal. Ella consideraba inseparable el concepto de expresión corporal con el concepto de la danza, porque todo movimiento tiene una carga expresiva.

Stokoe explica que la expresión corporal-danza es la forma de moverse de manera individual. Por medio de esta técnica, es posible ayudar a que el cuerpo piense, sienta y se transforme en movimiento. Según ella, la expresión corporal se desenvuelve en tres grandes núcleos: a) cuerpo y movimiento, b) cuerpo en comunicación, y c) cuerpo y creatividad.

Como se observa, estos son los dos principales antecedentes que permiten plantear el presente trabajo de investigación de forma clara y precisa, además de ello, las descripciones anteriores sirven para generar la pregunta de investigación, la justificación, los objetivos y la hipótesis de trabajo que a continuación serán presentadas con intención de dar a conocer una investigación novedosa y de vanguardia en nuestro contexto.

## **Estructura del estudio**

El presente documento está organizado de la siguiente forma:

En el Capítulo 1, es donde se encuentran los fundamentos teóricos estructurados sobre la discapacidad visual en un marco conceptual que evitó las profundizaciones y favoreció la consistencia.

En el Capítulo 2, aparece la explicación del campo de la expresión corporal, con base en una síntesis precisa y coherente de sus contenidos temáticos y capacidades vinculadas.

En el Capítulo 3, Se muestra el diseño instrucción, que permitió evaluar la estrategia de intervención, particularmente su adecuación y resultados, por tal motivo el guión tecnopedagógico sirvió también como un diseño metodológico para estudiar de forma empírica una realidad educativa.

En el Capítulo 4, se encuentran el análisis y discusión de resultados, aquí se enfatizaron las consecuencias teóricas de la información recopilada, además se examinaron e interpretaron los datos con el objetivo de construir conclusiones. La sección final del documento tiene la bibliografía y anexos, los cuales ayudan a evaluar e interpretar las conclusiones del estudio.

## Justificación

Con suma frecuencia las personas con discapacidad visual sufren de atrofas en su musculatura, como consecuencia de su escasa actividad física, en general viven bajo mayor sedentarismo en comparación con una persona que cuenta con capacidad visual, además, el sedentarismo tiene implicaciones en otros aspectos en la vida de la persona, tales como: la expresión corporal, la comunicación, y la plena interacción con otros.

Este trabajo está dirigido específicamente a adultos con discapacidad visual recientemente adquirida, es decir, mujeres y hombres adultos que llevaron una vida dentro de los estándares normovisuales, pero que debido a algún trastorno fisiológico perdieron este sentido, por lo que necesitan conocer su entorno con base en los sentidos que aún tienen intactos.

Este trabajo pretende mostrarse como una propuesta para trabajar elementos de la psicomotricidad, que son parte de los programas institucionales que atienden discapacidad visual, pero enriquecidos con técnicas de la expresión corporal. Las técnicas de expresión corporal son benéficas, ya que no solamente se ejercita el cuerpo psicomotrizmente, sino algunos aspectos cognoscitivos e introspectivos que hacen que las ejecuciones tengan significado para las personas que las realizan.

La discapacidad visual adquirida modifica el estándar de vida de la persona que la presenta, tanto física como psicológicamente, es necesario decir que un ser humano no alcanza un desarrollo pleno hasta la consecución de la expresión y comunicación completa. El mejor recurso para este desarrollo es su cuerpo. La expresión corporal es una disciplina, que está basada en el reconocimiento de los componentes de la anatomía humana y su apropiado manejo; el manejo es placentero, consciente y controlado. El mensaje que queremos expresar con la voz, también puede ser expresado con el cuerpo. Al respecto, dice Beuchat (1994):

“El nombre de expresión corporal fue elegido por Patricia Stokoe, hace más de 20 años, para denominar esta forma de expresión que ella considera sinónimo de <danza para todos>. Esta bailarina argentina, ex integrante del Royal Ballet reconoce en la expresión corporal una forma de lenguaje que le permite a la persona

conectarse consigo misma, para así poder expresarse y comunicarse con los otros.”

(p.40)

En investigación educativa, se ha abordado las limitantes que las personas con discapacidad visual tienen respecto a estos temas, pero poco se hace por favorecer su difusión. Consideramos que por medio de las actividades basadas en ejercitación física podemos incentivar el potencial de esta población, puesto que el cuerpo es el medio de conexión con todo lo que humanamente conocemos y el medio de contacto único con el entorno. De acuerdo con Spinsanti (s/f) citado por Santiago (1999):

“El conocimiento del propio cuerpo posee, en efecto, una resonancia psicológica inmediata. Así como la ignorancia, el miedo o la inseguridad de la identidad física bloquean las energías, así la toma de conciencia capacita para alcanzar la plenitud humana.” (p. 23)

Esta investigación cuenta con un diseño instruccional que usa técnicas de la expresión corporal y procedimientos psicomotores, que tienen como intención motivar al desarrollo de sus capacidades. Un aspecto importante de la expresión corporal (vinculado al contacto social) es la relación entre el dominio del movimiento corporal, además de la comunicación que el individuo entabla con todo lo que le rodea (en la mayoría de los casos es a través de los objetos que se presentan, los cuales deben ser manipulados por la persona).

Esta investigación nace con la idea de profundizar en la esencia corporal. El cuerpo como una herramienta fundamental en el aspecto comunicativo inherente al individuo. La corporalidad favorece la inclusión en los procesos sociales de la vida cotidiana, así como el mejoramiento del concepto, cariño y dominio de sí mismo. Con seguridad, en el futuro podremos hablar de inclusión de personas con discapacidad visual no sólo como participantes de rehabilitación, sino como miembros activos de la divulgación de estas estrategias psicopedagógicas que ayudan a esta población.

Con apoyo de procedimientos técnicos para la formación de actores y bailarines profesionales, se implementará el uso de estrategias psicopedagógicas para el fortalecimiento de mujeres y hombres adultos con discapacidad visual recientemente

adquirida. Por ello es valioso conocer cuáles son los elementos de la disciplina de la expresión corporal que pueden ser tomados en el proceso de reeducación. La expresión corporal se fundamenta en el control y dominio del cuerpo, por medio de la ejecución de distintas actividades; las ejecuciones pueden ser de carácter individual, en parejas o grupal, y además, en algunos casos también pueden complementarse con aparatos u objetos.

La expresión corporal, es un aspecto que se ve ampliamente beneficiado, debido a que el cuerpo es ejercitado mediante prácticas corporales específicas y controladas, manteniendo la movilidad y la funcionalidad de las extremidades de la persona. En conclusión, la expresión corporal es una de las áreas más importantes a exaltar cuando no se cuenta con el sentido de la vista.

### **Objetivo general**

Conocer el impacto del proceso instruccional para el desarrollo de la expresión corporal de adultos con discapacidad visual recientemente adquirida.

### **Planteamiento del problema de investigación**

El problema a resolver es el siguiente:

1.- ¿Cómo pueden adultos con discapacidad visual recientemente adquirida fortalecer sus capacidades relacionadas con la expresión corporal a partir de un diseño instruccional?

### **Hipótesis de trabajo**

Nuestra pregunta de investigación, sugiere la siguiente conjetura factible:

1.- Con base en el aprendizaje y aplicación de técnicas de expresión corporal, pueden adultos con discapacidad visual recientemente adquirida conocer y dominar los movimientos de su cuerpo.

*El ciego comprende más el mundo de los videntes  
Que los videntes el mundo de los ciegos.*

**Lev S. Vigotsky**  
**Psicólogo Ruso**

*Pienso que todos estamos ciegos,  
Somos ciegos que pueden ver,  
Pero que no miran.*

**José Saramago**  
**Escritor Portugués**

## **CAPÍTULO 1**

### **FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE LA DISCAPACIDAD VISUAL**

En el siguiente apartado se muestran los fundamentos de la discapacidad visual, así como qué elementos intervienen, tales como: el proceso de la visión, la agudeza visual, el campo visual, la debilidad visual, la ceguera congénita, y la ceguera adquirida. Concluimos la sección, hablando acerca de las características de los seres humanos con discapacidad visual.

#### **1.1. Discapacidad visual**

La discapacidad visual es una afectación en la capacidad de ver. Ésta puede llegar a ser padecida por la persona –en mayor o menor grado– y aparecer en cualquier momento del ciclo vital. La discapacidad visual modifica (e incluso merma) algunos aspectos en el desarrollo del individuo y de quienes se relacionan con él. Existen algunas clasificaciones dentro de la discapacidad visual, vinculadas a la severidad y al momento que se presenta. En primera instancia se encuentra la debilidad visual. La característica de la debilidad visual es su aparición parcial, es decir, el individuo cuenta con cierto resto útil. Por otro lado, tenemos a la ceguera total, que es aquella que se genera de manera total.

De la anterior clasificación, se deriva la tipología basada en el tiempo en que se manifiesta el padecimiento. La ceguera puede considerarse congénita, surge desde el nacimiento; o bien, la ceguera adquirida, ocurre por causa de un accidente o una enfermedad. Resulta de suma importancia destacar que la discapacidad visual no es una enfermedad en sí misma, es una afectación, o bien, es el padecimiento de una secuela de dificultades durante la gestación o el alumbramiento. En otros casos, proviene de un accidente o enfermedad crónica.

## 1.2. Elementos intervinientes

En tal sentido, la discapacidad visual se clasifica claramente en los siguientes términos: congénita y adquirida. Pero para los fines de esta investigación, se clasificará también de acuerdo a su intensidad y al momento de la vida en que aparece. Hay que subrayar que existen otras clasificaciones que consideran única y exclusivamente la intensidad de la discapacidad presente en una persona, bajo una concepción sin aspectos numéricos. En este sentido Cangelosi (2006) señala lo siguiente:

**TABLA 1.1.**

### **Clasificación evitando el criterio estrictamente numérico**

<b>Ciegos totales</b>	No tienen ninguna percepción luminosa. Por lo tanto ninguna percepción visual.
<b>Deficientes visuales profundos</b>	Poseen alguna visión pero utilizan técnicas propias de las personas ciegas.
<b>Deficientes visuales severos</b>	Requieren más tiempo y energía para desarrollar tareas visuales de detalle, logrando un desempeño visual aceptable.
<b>Deficientes visuales moderados</b>	Presentan una capacidad de desempeño visual casi al nivel que las personas con capacidad visual normal (p. 75).

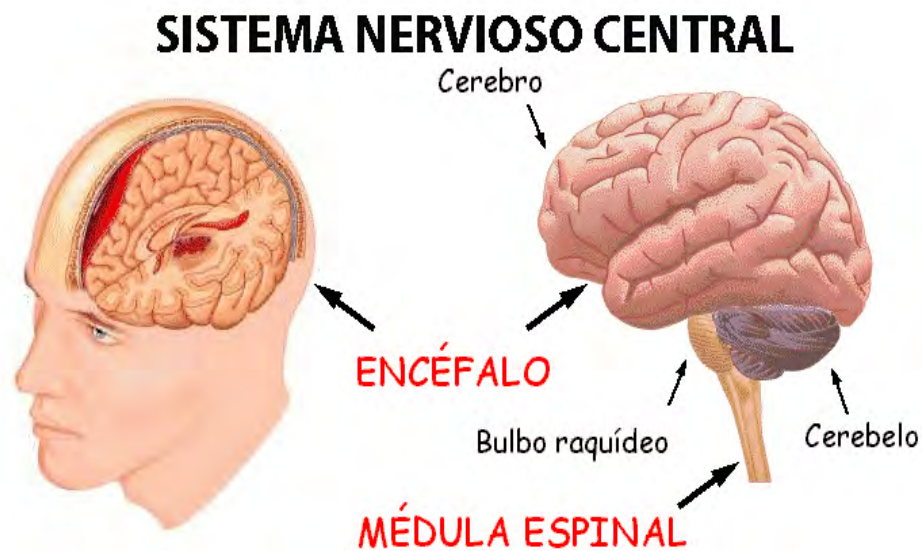
A continuación, se presenta la información necesaria para enmarcar los elementos partícipes de la visión humana, y cómo es que éstos llegan a ser afectados. Cuando se afectan dichos elementos, deviene la pérdida de visión de manera parcial o total, hasta alcanzar el rango de discapacidad visual.

### 1.3. Proceso de la visión

¿Cuál es el proceso por el que pasa el funcionamiento de la visión humana? Ésta se genera debido a la existencia del ojo que es un órgano que funge como extensión del cerebro, específicamente del encéfalo, y que forma parte del sistema nervioso central.

#### IMAGEN 1.1.

#### El sistema nervioso central y componentes



Los glóbulos oculares se encuentran protegidos por órbitas óseas craneales y están rodeadas de tejidos adiposos. Sobre ellos aparecen los párpados, encargados de proporcionar protección adicional ante: el polvo, el viento y, en general, cualquier factor dañino. Los bordes de los párpados tienen pestañas, las cuales contienen glándulas productoras de sustancias aceitosas que generan lubricación dentro del ojo.

En el nacimiento de la cuenca ocular están las glándulas lagrimales, encargadas de secretar lágrimas constantemente, que se extienden sobre la superficie expuesta del ojo. También se encargan de limpiar las impurezas, por medio de su arrastre al conducto lagrimal, manteniendo húmedas a las células de la conjuntiva y la cara



interna de los párpados, con un líquido de reacción apropiada y no perjudicial. De la conformación interna del ojo humano dice López (2004):

“El ojo está dividido en dos cavidades una anterior y otra posterior. En la cavidad anterior está situada la córnea, el iris, el cuerpo ciliar, los ligamentos suspensorios y el cristalino, la función de todas estas estructuras es la de enfocar los rayos luminosos en el lugar exacto de la retina.” (p. 63)

Los elementos que constituyen la cavidad anterior del ojo forman parte de la fisiología ocular. Al respecto, López añade que (2004):

“La cavidad posterior ocupa la zona que va desde el cristalino hasta la retina. Está rellena de un líquido transparente, humor vítreo, de consistencia gelatinosa, incoloro que representa el mayor volumen del ojo, este líquido no se renueva” (p. 63).

Cada uno de estos elementos, incluyendo las funciones que desempeñan, constituye el ojo humano con su correcto funcionamiento visual. Como sabemos, la visión es un proceso complejo, Durán (2003) explica que:

“La visión es el proceso mediante el cual se perciben forma, tamaño, color, movimiento y distancia de los objetos” (p. 4).

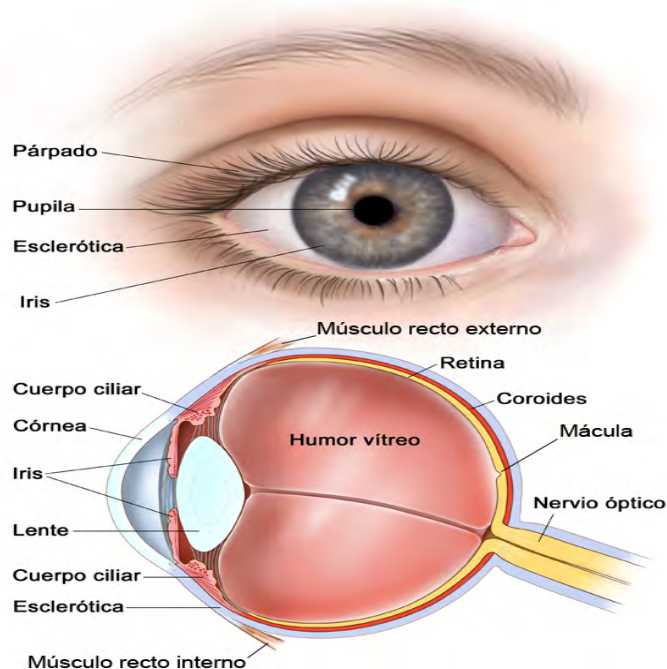
La culminación del proceso ocular es la posibilidad humana de observar nuestro entorno, el cual pasa por cada una de las fases que debe ocurrir en ambas cavidades del ojo, para su óptimo funcionamiento. Durán (2003) expone lo siguiente en referencia al acto de la visión humana:

“La visión tiene lugar mediante los fotorreceptores, situados en los órganos de la vista, siendo necesaria, además, la existencia de un estímulo luminoso y el correcto funcionamiento de las zonas del sistema nervioso implicadas, los fotorreceptores están constituidos por células sensibles de la energía luminosa, aunque no de toda ella.” (p.5)

Todo lo anterior describe el proceso de la visión así como los componentes más destacados a nivel ocular, a continuación se va a mostrar una imagen que esclarece totalmente la constitución fisiológica ocular, sus componentes y explica de manera sencilla el proceso visual:

## IMAGEN 1.2.

### El ojo humano y sus componentes



Es conveniente mencionar que la energía luminosa juega un papel central en el proceso de la visión. Sin energía luminosa, el ojo humano no está diseñado para funcionar adecuadamente, pero también es importante indicar que si dicha energía se presenta en altas proporciones el resultado será contraproducente: la refracción ocular no será adecuada y existe la posibilidad de un daño que pudiera ser momentáneo o, incluso, permanente. Sobre el fenómeno del estímulo luminoso y cómo es procesada la energía, culminando en la visión, Durán (2003) dice:

“La fotorrecepción humana se mueve dentro de unos límites espectrales, de forma que los rayos ultravioletas y los infrarrojos no son visibles. El haz luminoso penetra en el interior del globo ocular a través de la pupila. La imagen de los objetos se refleja, invertida, sobre la retina, donde tiene lugar una operación transductora que convierte la energía luminosa en impulsos nerviosos” (p.12)

Como ya se sabe, la retina consta de tres capas: conos y bastones, células bipolares, y células ganglionares. Los conos son los responsables de la visión diurna nítida y la visión cromática, mientras que los bastones intervienen en la visión nocturna, acromática, periférica y difusa. Esto significa que los ojos únicamente

reciben impulsos nerviosos que son transmitidos a los lóbulos occipitales del cerebro, quien integra la información y elabora una imagen.

Cada uno de los componentes fisiológicos del ojo humano tiene un determinado funcionamiento y una participación específica dentro del correcto proceso de la visión. Si alguno de ellos deja de funcionar adecuadamente por causa congénita, accidente, enfermedad o, como muy frecuentemente ocurre, debido a edad cronológica de la persona, es motivo de presencia de trastornos visuales, en mayor o menor grado. Por tal motivo, debemos considerar dos factores: la agudeza visual y el campo visual.

#### **1.4. Agudeza visual y campo visual**

La agudeza visual es, en términos generales, la precisión con que se perciben los detalles observados. En otras palabras, la agudeza visual es lo que con frecuencia se mide para detectar si existe algún problema visual y el origen que tiene. Si la agudeza visual no ha sido alterada y se considera que la persona tiene una visión normal, esa forma de visión es conocida con el nombre técnico: visión emétrepe. Sobre la definición de agudeza visual dice Cangelosi (2006):

“Es la capacidad que tiene el ojo para percibir los detalles de un objeto. Dicho en forma simple, tendremos una mejor agudeza visual cuanto mejor veamos los detalles de lo que estemos observando” (p. 61-62)

Por su parte, González (1990) hace su propia definición respecto a la agudeza visual:

“La agudeza visual es el grado de resolución del ojo. Es la capacidad para discriminar entre dos estímulos visuales distintos. El grado de agudeza visual es el fruto de la puesta en relación de dos elementos: Por un lado, la distancia a la que se distingue un objeto; Por otro lado la distancia a que hay un grado en el ángulo formado por los ojos al mirar hacia ese objeto.” (p. 20)

Junto con la agudeza visual, que implica la precisión de la vista, aparece el otro elemento dentro de la capacidad visual del ser humano: el campo visual. Éste se vincula al campo que visualmente somos capaces de alcanzar, de acuerdo al correcto funcionamiento de los componentes oculares intervinientes. La función del

campo visual es colocar al individuo dentro de sus nociones espaciales completas, el lugar que esté ocupando en el espacio y lo que se localiza alrededor. Con respecto a esto, Bueno, Espejo de la Fuente, Rodríguez y Toro (1999) dicen lo siguiente:

“El ojo gira libremente en todas las direcciones gracias a un conjunto de músculos que tienen su origen en las paredes de la órbita y se insertan en la esclerótica. Los movimientos de un ojo se realizan siempre simultáneamente con los de un par (movimientos asociados), regulados por centros de asociación que inervan grupos de músculos de los dos ojos al mismo tiempo.” (p. 25-26)

Como ya se conoce, los músculos oculares definen cuatro tipos de movimientos, para optimizar la información visual sobre la retina (Bueno, et al., 1999):

- a) Movimientos sacádicos, rápidos y cortos que hacen que la imagen, previniendo la adaptación.
- b) Movimientos de seguimiento que permiten el enfoque de la imagen los desplazamientos de los objetos sobre el campo visual
- c) Movimientos compensatorios a los desplazamientos de cabeza, que son realizados en el sentido inverso a los movimientos de la cabeza.
- d) Movimientos de convergencia de desplazamiento hacia adentro cuando se modifica la distancia entre los ojos y el objeto.

El campo visual es aquel que constituye la visión periférica cuando enfocamos un objeto en particular, explican Bueno, et al. (1999):

“Siempre que se mira directamente a un objeto, la imagen retiniana que se cae fuera de la fovea constituye la visión indirecta o visión periférica, que aunque no es nítida, tiene gran importancia a nivel de guía y seguridad. El espacio abarcado mientras la mirada permanece fija en un punto determinado constituye el **campo visual** (Fig. 2.4).” (p. 24)

Cangelosi (2006) señala su propia definición de campo visual y la indica en términos de la posición ocular:

“Es todo el espacio que el ojo puede percibir simultáneamente sin realizar ningún movimiento (ni de ojos ni del resto del cuerpo). Existen varios procedimientos para medirlo, aunque con cualquiera de ellos lo que se pretende saber es qué partes del espacio delante de la persona está viendo y qué partes no. Alguno de ellos son:

campimetría manual, campimetría computarizada, rejilla de Amsler, etcétera. En cualquier caso, el resultado que se obtiene puede expresarse de dos formas: mediante un dibujo de CV, o bien mediante un número de grados que expresa la fracción de campo que la persona ve.” (p. 62-63)

Cabe destacar que una pérdida de campo visual puede adoptar diferentes formas: pérdida generalizada. Afecta a la mayor parte del campo visual; pérdida localizada a uno o varios puntos concretos llamados escotomas, pueden localizarse en cualquier lugar y reciben diferentes nombres; pérdida periférica. Afecta a las porciones periféricas de la retina, y pérdidas de medio o un cuarto de campo visual. Algunos de los problemas que puede acarrear el hecho de no contar con el campo visual de una manera óptima, es explicado por Bueno, et al. (1999):

“La desalineación ocular manifiesta en todo momento, heterotropía, indica que el mecanismo de fusión es incapaz de controlar la desviación. Los tipos de desvío son indicativos de las causas del estrabismo y de su tratamiento. (p. 26)

Es menester mencionar que si bien en el planteamiento anterior se ha hablado de la visión, su funcionamiento y la forma correcta de la visión, ahora hablaremos del otro aspecto importante de la discapacidad visual. Nos enfocaremos específicamente en las causas por las que se da la discapacidad visual, las cuales pueden acarrear alguno de los siguientes problemas de visión: debilidad visual, ceguera congénita, y ceguera adquirida.

### **1.5. Debilidad visual, ceguera congénita y ceguera adquirida**

Sobre la debilidad visual, La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE] (2007) señala que:

“La debilidad visual es la disminución de la agudeza visual y del campo visual en ambos ojos” (p. 54).

La debilidad visual, llamada también “baja visión”, es una visión insuficiente que no se corrige completamente con ningún tipo de lente. Desde el punto de vista funcional, pueden considerarse como personas con baja visión, o debilidad visual, a aquéllas que poseen un resto visual suficiente para ver la luz, orientarse por ella y emplearla con propósitos funcionales. Bueno, et al. (1999) afirma que:

“La baja visión tal y como la define la organización Mundial de la salud (OMS), tomando en los parámetros, comúnmente utilizados, de agudeza visual de lejos (igual o inferior a 0,3, e igual o superior a 0,05; 0,1 en España) y de amplitud de campo visual (entre 20° y 10° a partir del punto de fijación), se trata de una disminución sustancial en el cuadro funcional del sistema visual que demanda una atención socio-educativa acorde a sus necesidades. Por debajo de estos valores, se considera ceguera (ceguera legal), aunque se siga teniendo resto visual útil para múltiples tareas en la mayoría de los casos. Las personas ciegas totales constituyen un mínimo porcentaje de la población con déficit visual grave.” (p.9)

Sobre la ceguera congénita (total), la OCDE (2007) dice que ésta es:

“...se define como la falta, o ausencia total de la percepción visual” (p. 54).

Los autores Bueno, Espejo de la Fuente, Rodríguez y Toro (1999), quienes son investigadores en este campo, hacen la siguiente valoración sobre la ceguera total:

“Más unánime en cuanto al término de ceguera total (ausencia total de visión, sola percepción de luz...), las diferencias se hacen más notables en cuanto que la persona tenga resto visual, lo que ocurre en la mayoría de los casos.” (Lalauire y Martín, 1999).” (p.10)

Se indican también particularidades sobre la ceguera congénita, Bueno, et al. (1999) citando su publicación de 1991, explican:

“Cuando las anomalías que producen alteraciones graves de las habilidades visuales ocurren en los primeros años de vida, o son de carácter hereditario o congénito, el déficit inhibe total o parcialmente el proceso perceptivo visual. Compromete el desarrollo de la estructura y de la función de la retina, de las vías ópticas y/o del área visual cortical.” (p. 32)

Estos mismos autores hablan sobre las complejidades que esta discapacidad implica, sobre todo en términos espaciales y de aprendizaje:

“La actividad exploratoria y el aprendizaje ocasional, y el refuerzo que supone probar y verificar los juicios sobre las imágenes percibidas, que se dan en los sujetos de visión normal, quedan muy por debajo en el caso de los disminuidos visuales. Así, las formas, los contornos, los símbolos, etc., son difícilmente objeto de su atención, por tratarse de un modelo complejo de aprendizaje.” (p.32)

La discapacidad visual adquirida es el tema central de esta investigación, y se considera requiere de atención especializada, a partir de varios factores: la persona debe enfrentarse a una situación adversa, poco previsible que le acarrea conflictos: emocionales, familiares y sociales. Dichos conflictos vulneran tanto su autoestima como su capacidad de dominio del espacio, objetos, movimientos, su corporalidad, y en consecuencia, su óptima forma de vivencia procesos sociales. Esta adversidad termina en el aislamiento, total o parcial, del individuo.

Cabe señalar que por estas razones es importante que las personas reciban una rehabilitación, con el fin de integrarse a la sociedad civil como individuos plenos y productivos. Las causas de la discapacidad visual adquirida ya han sido enunciadas como enfermedades o accidentes. Los accidentes pueden ser relacionados con traumas. Sin embargo, aunque la discapacidad visual adquirida puede ser provocada por algún accidente, también existen numerosas enfermedades que pueden causarla. Investigadores en la materia, como Bueno, et al. (1999) refieren:

“Las emetropías, anomalías muy comunes entre la población en general, provocan un descenso en la nitidez visual, fácilmente reparables con una sencilla compensación óptica. Se trata de limitaciones poco significativas, que se sitúan -tras la correspondiente corrección óptica- dentro de los límites de la visión normal.” (p. 31)

La discapacidad visual adquirida por causa de alguna enfermedad se clasifica dependiendo en dónde se ha producido el daño que impide la visión. Podemos clasificar los problemas visuales de la siguiente manera (Goldstein, 1984):

**TABLA 1.2.**

**Principales enfermedades del sistema visual**

<b>DEFECTOS DE REFRACCIÓN</b>	Miopía Hipermetropía Presbicia Astigmatismo
<b>MÚSCULOS OCULARES</b>	Estrabismo
<b>PÁRPADO</b>	Blefaritis

	<p>Ectropión</p> <p>Entropión</p> <p>Simblefaron</p> <p>Ptosis</p> <p>Orzuelo</p> <p>Chalazión</p> <p>Xantelasma</p>
<b>APARATO LAGRIMAL</b>	<p>Dacriocistitis</p> <p>Dacrioestenosis</p>
<b>ORBITA</b>	<p>Exoftalmia</p> <p>Enoftalmos</p>
<b>CONJUNTIVA</b>	<p>Conjuntivitis</p> <p>Pinguecula</p> <p>Pterigion</p> <p>Hemorragia subconjuntival</p>
<b>CORNEA</b>	<p>Queratitis</p> <p>Queratocono</p> <p>Queratoglobo</p> <p>Distrofia corneal</p> <p>Distrofia endotelial de Fuchs</p> <p>Megalocórnea</p>
<b>CRISTALINO</b>	<p>Catarata, Ectopia lentis, Afaquia</p>
<b>GLAUCOMA</b>	<p>Glaucoma de ángulo abierto</p> <p>Glaucoma de ángulo cerrado</p> <p>Glaucoma neovascular</p> <p>Glaucoma facolítico</p> <p>Glaucoma de células fantasma</p> <p>Glaucoma pseudoexfoliativo</p>
<b>HUMOR VÍTREO Y GLOBO OCULAR</b>	<p>Hemorragia vítrea</p> <p>Endoftalmitis</p> <p>Miodesopsias</p> <p>Sínquisis centelleante</p> <p>Hialosis asteroidea</p>



<b>ESCLERTA</b>	Escleritis Epiescleritis
<b>COROIDES, IRIS Y CUERPO CILIAR</b>	Hipema Iridociclitis Iridodiálisis Rubeosis iridis Uveitis Síndrome del iris flácido intraoperatorio
<b>RETINA</b>	Agujero macular Degeneración macular asociada a la edad Desprendimiento de retina Membrana epirretiniana Retinopatía diabética Retinopatía hipertensiva Retinoblastoma Edema macular Obstrucción de la arteria central de la retina Obstrucción de la vena central de la retina
<b>CONGÉNITAS</b>	Retinosis pigmentaria Amaurosis congénita de Leber Aniridia Microftalmía Síndrome de Senior-Løken Enfermedad de Coats Síndrome de Duane Síndrome de Kearns-Sayre Síndrome de Stickler
<b>PERCEPCIÓN DE COLORES</b>	Daltonismo Cromatopsia Acromatopsia Eritropsia Dicromatopsia

**SIGNOS Y SÍNTOMAS**

Ambliopía  
Amaurosis  
Anisocoria  
Baja visión  
Ceguera  
Diplopia  
Epífora  
Escotoma  
Fotofobia  
Metamorfopsia  
Ojo rojo  
Quemosis  
Xeroftalmía.

**1.6. Características de la discapacidad visual**

Algunos aspectos de la personalidad de quien vive con discapacidad visual se ven modificados, específicamente hablando de autoconcepto, autoestima y autocontrol. Por lo tanto, es fundamental encontrar alternativas que mejoren dichos aspectos, y con ello no permitir el aislamiento social, al contrario encontrar como fomentar los procesos sociales de manera adecuada. El primer término referido, es el del autoconcepto, éste nos da un juicio de valor acerca de nuestra persona, vale decir, nos autoevalúa. El resultado conforma nuestra autoestima es parte de nuestro autoconcepto dicen Delgado, Gutiérrez y Toro (1994):

“El concepto de sí mismo, autoconcepto, es una expresión para designar a un conjunto amplio de representaciones mentales, que incluyen imágenes y juicios, además del concepto que el sujeto tiene acerca de sí mismo, y que engloba sus distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales.” (p. 46).

El autocontrol es el dominio de sí mismo. Las personas necesitamos constituir nuestra identidad y amor propio para que podamos tener un manejo de nuestras emociones, impulsos y conflictos. Es importante señalar que las personas que tiene un mayor autoconcepto, también tiene una mayor posibilidad de logro. Dicho por expertos, el autoconcepto influye en los logros y, éstos en el autoconcepto. Pero los

logros son percibidos como tales cuando nacen de la experiencia de la autonomía (Gimeno, 1976 en Delgado, et al., 1994, p. 101), señala:

“Se ha observado el efecto que tiene sobre el aprendizaje y el rendimiento el hecho de que todos persigamos como meta básica la experiencia de actuar autónomamente. Cuando el alumno ciego o vidente realmente aprende es cuando afronta una tarea movido desde adentro, <porque él quiera>. Nadie modifica sus patrones de actuación si se le presiona desde fuera. El cambio se producirá desde el autoconocimiento, con una actuación autónoma en la que el sujeto asume como propios los objetivos a conseguir.”

Las personas con discapacidad visual deben enfrentar su condición de vida, para que su autoconcepto y autoestima, y por consiguiente su autocontrol se restablezcan, porque éstos se han deteriorado como consecuencia de su discapacidad. Los invidentes pueden llegar a vivir situaciones de aislamiento, inseguridad y dependencia, pero con una intervención temprana contribuimos al desarrollo individual e integración colectiva. Delgado indica:

“En muchos casos, las personas que tienen su visión disminuida, suelen tener una pobre autoimagen, no se sienten cómodos con ellos mismos ni con los otros y, en consecuencia, suelen manejar muchos mecanismos de defensa para poder sobrevivir en un mundo de videntes. Suelen ser personas excesivamente dependientes que evitan toda situación que implique ansiedad, y que ponga de manifiesto su incapacidad. Normalmente culpan a su falta de visión de todos sus fracasos, aun cuando no tenga ninguna relación con el problema.” (Delgado, et al. 1994, p. 47).

La interacción con el medio nos lleva a construir la idea que tenemos de nosotros mismo, que es diferente a la idea que tienen los demás. Ahora bien, si hablamos del desarrollo del autoconcepto, podemos encontrar que en este terreno existe mayor dificultad en las personas con debilidad visual que en las personas con discapacidad visual total, debido a que les cuesta más trabajo aceptar que tienen limitaciones visuales totales.

La negación de sus limitaciones visuales trae como consecuencia: problemas de rendimiento y fracaso de objetivos. La discapacidad visual adquirida, conlleva un enfoque particular, ya que la persona nace con visión y en alguna época de su vida la pierde. El individuo se conoce y reconoce en todas sus partes y formas, pero

acostumbrado a dominar su entorno con base en su vista, ahora tendrá que enfrentar esta carencia valiéndose de otros medios.

Esta adaptación es un proceso largo y difícil que requiere apoyo. De ahora en adelante, tendrá que vivir con la imagen mental de sí mismo cuando perdió la vista, de modo que esta imagen propia será la que conservará y deberá aprender a utilizar. Dicha situación no ocurre en la mayoría de los casos, ahí reside la importancia de encontrar estrategias para fomentarlo.

Es importante poner atención en que las personas que pierden la vista en una etapa adulta, cuenten con el apoyo psicológico necesario para enfrentar su nueva condición; mediante un proceso adecuado, ellos desarrollarán las capacidades necesarias que permitan aprender y aplicar las adaptaciones, y así conservar su independencia y autonomía.

Ciertamente la personalidad humana es genética, es hereditaria. Ningún acto está libre de influencia genética, pero también es cierto que la personalidad es ambiental. La personalidad es adquirida, en el sentido de que el aprendizaje interviene en cada rasgo y en cada acto. Evidentemente que existe un substrato biológico de la personalidad, pero no es el único. Delgado et al. (1994) menciona:

“La personalidad definida como organización distintiva de tipos de adaptación no está formada al nacer el niño, pero puede decirse que comienza con el nacimiento. Las condiciones biológicas pueden ayudar a establecer predicciones sobre el estilo de la personalidad, que el posterior desarrollo de la vida puede o no confirmarlas. Por ello, podemos considerar a la personalidad como un proceso vivo y dinámico.” (p. 34).

Consideramos que no se puede definir un modelo sobre la personalidad del individuo con discapacidad visual. La discapacidad visual reduce la capacidad para reunir información, ya que por medio de la visión adquirimos la mayor parte. La persona con discapacidad visual es afectada no solamente en su comportamiento sino también en su personalidad. Entre las variables a las que recientemente se concede mayor importancia, por la influencia que pueden ejercer en el desarrollo de la personalidad del individuo con discapacidad visual, se encuentran las siguientes (Seligman, 1975 en Delgado, et al. 1994, p. 47):

- a) La ansiedad, que constituye un fenómeno de la personalidad altamente representativo por su complejidad y por la cantidad y variedad de elementos con componentes de naturaleza neurofisiológica, emotiva, motivacional y comportamental.
- b) Las expectativas del sujeto en relación con el control que ejerce sobre el entorno, con la eficacia de sus actos y, en definitiva, con la medida en que controla los acontecimientos que le afectan.

Se entiende que es una cuestión de autocontrol cuando no controla la situación, desconecta, o no alberga ningún tipo de expectativa. Bandura (1986) citado por Delgado, et al. (1994) refiere:

“Dentro de la variable atribuciones, el concepto de autoeficacia, es de vital importancia para el desarrollo de la personalidad. Entendemos por autoeficacia la convicción que tiene el sujeto de poder realizar con éxito la conducta necesaria para producir determinados efectos sobre algo que le interesa.” (p. 68)

La siguiente sección teórica está dedicada a la expresión corporal, su definición y los objetivos que persigue. El apartado está enfocado en mostrar sus elementos y la importancia que llega a tener en la vida de un ser humano que puede alcanzar un desarrollo pleno en la consecución del expresar y comunicar enteramente por medio de la mejor herramienta con la que cuenta, su propio cuerpo, y para desarrollar esta aptitud encontramos que la disciplina de la expresión corporal es óptima para partir de ella.

*Mediante el cuerpo: sentimos, deseamos  
obramos, nos expresamos y creamos,  
es decir “vivimos”.*

**Martha Schinca**

**Actriz y Catedrática Universitaria Uruguaya**

*La expresión corporal se define como la manera de  
moverse que lleva el sello de cada individuo.*

*Por medio de esta actividad se pretende ayudar a que  
el cuerpo piense, se emocione y transforme  
la actividad psicoafectiva en movimientos,  
gestos y ademanes cargados de sentido.*

**Patricia Stokoe**

**Bailarina y Pedagoga Argentina**

## **CAPÍTULO 2**

### **EXPRESIÓN CORPORAL**

Los movimientos corporales son un lenguaje observado por todos pero estudiado y comprendido por pocos. Se puede decir que los humanos enviamos y recibimos mensajes corporales a través de posturas y el modo en que nos movemos y desenvolvemos, incluso aunque no seamos conscientes de ello. Los pensamientos, estados anímicos y emociones se hacen patentes mediante el lenguaje no verbal. La parte física y los aspectos psicológicos están entrelazados, integrados en un todo.

Todos los deseos, emociones o ideas se expresan corporalmente, así como las relaciones con los demás. Pero los humanos 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. En toda acción está plasmado el movimiento, las distancias y direcciones, las fluctuaciones del tiempo y el ritmo, las intensidades tonales. Todo es expresión corporal, espontánea, natural.

Cuando a partir de esta esencia, existe una mirada analítica sobre los elementos y mecanismos que se ponen en juego para configurar el lenguaje gestual y corporal, surge la sistematización de la materia objeto de estudio: la expresión corporal. Debemos ir hacia una búsqueda del lenguaje corporal expresivo, el cual no está ya hecho sino que hay que inventarlo, buscar uno nuevo cada vez que creamos algo.

La expresión corporal busca potenciar la expresión de la persona a través del movimiento. Poner afuera y darle forma a las sensaciones, pensamientos y emociones. Cada arte tiene un lenguaje y este es el arte del movimiento. La

expresión corporal posee sus propias técnicas y sus conceptos de estética no siguen un modelo establecido, sino que se abren a la expresión singular de cada persona. Se apoya y reivindica la diferencia en las formas de expresar.

Cuando nacemos tenemos ya movimientos automáticos en nuestro cuerpo y a medida que crecemos algunos movimientos que podemos controlar también se automatizan y normalmente no de manera correcta. Cuando caminamos no estamos pensando qué pie tiene que avanzar primero y en qué posición debe la persona estar colocada, todo se hace en forma automática.

La concentración, en este sentido, es fundamental ya que es un ejercicio que nos permitirá desautomatizar “manías” que se deformaron por su automatismo, corrigiendo una mala postura del cuerpo, una mala impostación de la voz, o una incorrecta respiración y oxigenación, por otra postura, que nos permitirá ser desarrollada a través de ejercicios, y que con el paso del tiempo el cuerpo, la irá automatizando pero en esta ocasión de forma correcta, es Brook (2000) citado por Croyden (2004) quien habla sobre la importancia de compartir opiniones de la siguiente manera:

“Cuando se da una clase o taller de teatro es importante la participación del alumno. El profesor no se debe solo limitar a hablar y luego ejercitar. Cuando de principio se toca un tema el profesor mientras explica debe sumergir al alumno en preguntas de opiniones o pareceres, que aunque a veces puedan ser incorrectas.” (p. 5)

González (1987) especifica sobre lo fundamental de la comunicación humana en cualquier contexto:

“A través del trabajo teatral el individuo con frecuencia puede no sólo descubrir el por qué de una situación sino darse cuenta también de que en esa situación casi siempre encontrará otras personas implicadas y que sólo podrá resolverla con confianza en la medida en que exista una verdadera comunicación con los demás.” (p. 7)

Referente a lo anterior Azar (1988) profundiza:

“Exige del receptor una habilidad para adivinar los conceptos mejor que captarlos sin problema alguno. Es el juego claro de las imágenes lo que se pone en evidencia a través de reglas inteligentes. El juego de la imagen interna del emisor/informador frente a la imagen interna del receptor/informado. En uno el informador, cuenta

mucho la manera y la forma como proporciona la información: la posible coincidencia interna-externa que requiere una comunicación de las verdades de la vida.” (p.12)

Cantarín (1998) escribe sobre el trabajo teatral con personas con discapacidad visual y refiere al respecto:

“Existen muchas formas de trabajar con personas con discapacidad visual aspectos basados en la expresión corporal, pero sin duda una confrontación será explicar verbalmente las ejecuciones corporales que ellos tendrán que llegar a hacer”. (p. 16)

Cuando se busca desarrollar una formación integral en la persona bajo formación en expresión corporal se deben impulsar primordialmente algunos aspectos, el proceso de aprendizaje interviene en los siguientes:

**TABLA 2.1.**

**Aspectos y contenidos en el proceso de aprendizaje**

<b>Aspecto psicomotriz</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• en torno al dominio del cuerpo</li></ul>
<b>Aspecto psicológico y afectivo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• desarrollo de la autoestima</li><li>• educación y maduración de la autoestima</li></ul>
<b>Aspecto intelectual</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• educación de la percepción e imaginación</li><li>• capacidad crítica de la realidad</li></ul>
<b>Aspecto relacional social</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• la comunicación con los demás y la integración en el grupo</li><li>• la relación en el entorno social</li></ul>
<b>Aspecto estético</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• conocimiento teórico y práctico del teatro como arte creador</li><li>• el teatro como propulsor de valores que mejoren la sociedad</li></ul>
<b>Contenidos</b> <p>Los contenidos se refieren a todas aquellas técnicas que potencien el cuerpo como</p>



medio de expresión y comunicación.

**a) El cuerpo**

- relajación
- respiración
- concentración
- el cuerpo y sus cinco sentidos
- el cuerpo en movimiento (desplazamientos)
- el cuerpo como medio de expresión
- el cuerpo como medio de expresión

**b) La voz**

Nos adentramos en todas aquellas técnicas que desarrollen los órganos articulatorios que potencien la expresividad de la voz.

**c) El espacio**

Se busca lograr un dominio del espacio a la hora de desplazarse por él en relación con los demás y con posibles objetos.

En todas las acciones las personas, utilizamos un lenguaje corporal cotidianamente, a través de gestos, de posturas y del modo de movernos tanto consciente como inconscientemente. Por medio de este lenguaje cotidiano, expresamos, pensamientos, emociones, o estados de ánimo. El cuerpo y la mente se encuentran unidas, son parte de un todo, la persona, esto se puede apreciar en ejemplos como lo son la ternura, el enojo, la felicidad, la euforia, etc., estas emociones provocan en las demás personas algún gesto o movimiento, es decir, una reacción corporal, sin dejar a un lado que también nos manifestamos por medio del espacio que empleamos.

El lenguaje de la expresión corporal integra lo físico, lo intelectual y lo emocional de todo ser humano. El profundizar en el conocimiento y vivencia del propio cuerpo permite llegar a descubrirse, a partir de la realidad física, en un encuentro con la esencia individual, con las posibilidades potenciales, con la capacidad de respuesta ante los diferentes estímulos, con los recursos psicofísicos que se dispone y también con los obstáculos personales que bloquean el libre curso de los distintos canales expresivos. Es un camino introspectivo para luego poder extraer de sí mismo, manifestar, y finalmente expresar dice Santiago (1985):

“La expresión es, por definición, corporal. El cuerpo la hace posible –visible-. El cuerpo es el dato fenomenológico de la expresión que el hombre hace de sí mismo. Aunque parezca una redundancia, tenemos que decir que no hay posibilidad de expresión fuera de lo corporal. Por tanto, dando un paso más, no habrá posibilidad comunicativa –encuentro entre el yo y el tú- fuera de su realidad corporal.” (p. 111)

El cuerpo es el puente de partida en cualquier caso porque no sólo es manifestación de nuestra existencia, sino “vehículo” de acción y expresión, así como depositario y archivo de todo lo que a lo largo de la vida vamos viviendo, creando así estructuras musculares, rigideces, hábitos, etc., que conviene reconocer y tratar de demostrar para conseguir un cuerpo más libre, más armónico, más expresivo.

También porque en la medida en que la persona sea capaz de demostrar esos hábitos y estructuras corporales que fundamentalmente tienen que ver con la educación recibida, con el status, y función social de cada uno. Asimismo, en esa misma medida será capaz de deshacer otros obstáculos que se le presenten en la vida y evolucionar hacia actuaciones más libres, más deseadas.

La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la 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.

El trabajo corporal, lo podemos definir como una sensibilización psicósomática que busca la integración de la conciencia del cuerpo con la vivencia del mismo. La interrelación que existe, entre cuerpo-espacio-tiempo, establece los elementos de trabajo para encontrar la expresividad del movimiento. Su estudio se hace de dos formas que se asocian y complementan: un punto de vista racional, de conciencia, y un punto de vista emocional, de vivencia, dice Merleau-Ponty (1975) citado por Santiago (1985):

“Un cuerpo que no es una realidad biológica sin más, sino una realidad personal –y en cuanto que personal, trascendente y, por eso mismo, expresiva- a la vez significativa y significado, a la vez presencia personal y símbolo de esa misma presencia. <El primer objeto cultural, aquel por el que todos existen, es el cuerpo del otro como portador de un comportamiento>.” (p. 114)

El trabajo corporal, lo podemos definir como una sensibilización psicósomática que busca la integración de la conciencia del cuerpo con la vivencia del mismo. Conocer nuestro cuerpo y cómo lo vivenciamos nos permite descubrirnos físicamente y conocer nuestras capacidades y limitaciones; es un conocimiento introspectivo que luego podemos manifestarlo por medio del mismo cuerpo Davis (s/f):

“La expresión corporal es una comunicación no verbal, en la que se emplean la mayoría de los sentidos que luego se integran mediante un sistema de decodificación. Es probable que algunas señales no verbales dependan originariamente de programas neurológicos, mientras que otras estén influidas primordialmente por el medio en que el aprendizaje tiene lugar.” (p. 98)

La postura, también es una expresión no verbal, que hace distintivo el carácter de cada persona, y también expresa la actitud de éstas, dice Laban (1993):

“El origen al Sistema esfuerzo-forma el cual, representa el cómo, en contraste con el qué, del movimiento corporal. El analista de esfuerzo-forma estudia el fluir del movimiento en tensión o en relajación, intenso o leve, repentino o directo, y así sucesivamente todo esto en relación con la figura que genera, (concepto de la danza) o las formas que adopta el cuerpo en el espacio.” (p.62)

## **2.1. Objetivos de la expresión corporal**

La expresión corporal busca potenciar la expresión de la persona a través del movimiento, es decir, que la persona pueda expresar sus emociones y pensamientos por medio de su cuerpo. En otra definición de expresión corporal, la célebre bailarina Stokoe (1985), menciona que el objetivo general de ésta, “consiste en rescatar y desarrollar una condición intrínsecamente humana: la capacidad de absorber o recibir por su aparato sensorio-perceptivo, impresiones del mundo interno y externo, y la de manifestar y comunicar respuestas personales propias de estas impresiones por medio del lenguaje corporal. Los objetivos específicos:

- Desarrollar la sensorio-percepción y la sensibilidad.
- Disminuir la dicotomía mente-cuerpo.
- Enriquecer la imaginación y desarrollar la creatividad.
- Adquirir seguridad de sí mismo por medio de la afirmación corporal.
- Desarrollar el poder de asimilación y flexibilidad para modificar conductas

- Desarrollar la capacidad de proyección y de comunicación.
- Cultivar el goce por el juego.

Desarrollar una actitud abierta, reflexiva, crítica y transformadora hacia la evolución propia y del prójimo, aprendiendo a:

- Observar y ser observado
- Criticar y ser criticado
- Transformar y transformarse
- Incorporar los diversos aspectos técnicos que integran esta actividad. (p. 92)

Pretende que las personas tengan conciencia de su cuerpo, que lo conozcan, lo sientan, lo disfruten, que tengan una sensibilización corporal que les permita comunicar por medio de su cuerpo sus pensamientos y emociones. La sensibilización, permite un mejor desarrollo de nuestro cuerpo y una mayor percepción de éste, en cuanto a sus capacidades y limitaciones, así como en cuanto al conocimiento de su forma, elasticidad, peso, entre otros.

La sensibilización tiene como objetivo transformar el cuerpo en un instrumento de expresión, conjuntando con ello lo físico y lo emocional, manifestándose mediante el movimiento, esto, nos lleva al dominio del cuerpo, mediante su conocimiento cada vez más profundo. Ésta conciencia corporal, se puede lograr, mediante ejercicios, los cuales, al inicio se deben realizar en completo silencio, sin realizar ningún movimiento y con los ojos cerrados para lograr una conciencia interna, después se pueden ir incorporando algunos movimientos con el fin de percibirlos en nuestro interior y luego realizarlos con los ojos abiertos con el fin de percibir el cuerpo dentro del medio que nos rodea, para después incluir sensaciones de tocar y ver nuestro cuerpo con el propósito de lograr su reconocimiento.

Después de haber logrado todo lo mencionado, como siguiente paso, se agregarían movimientos que sirvan para descubrir nuestra capacidad motriz, es recomendable que se utilice música, ya que ésta favorece las sensaciones, la concentración y la acción de libertad de cada individuo.

La expresión corporal, no trabaja con estereotipos, debe haber un movimiento y gesto propios, un tono de voz personal con el fin de que al paso del tiempo esto sea parte de nosotros, de nuestro ser. Stokoe (1955), hizo la siguiente definición citada por Santiago (1985):

“Como un quehacer específicamente organizado relativo a un aspecto de la conducta humana. Es precisamente mediante esta actividad planificada como el lenguaje corporal se enriquece gracias a un proceso de aprendizaje que abarca el ámbito de la sensación, la percepción y las prácticas motoras.” (p.48)

Sin embargo, la expresión corporal, también abarca aspectos como las relaciones con el espacio y con los demás, el gesto, el símbolo, ayuda en el desarrollo de la conciencia corporal, lo cual es importante para la aceptación y maduración personal, es por ello que es imprescindible en el desarrollo. Es muy importante que se tenga en cuenta que la expresión corporal no sólo nace en ámbitos no verbales, la palabra es parte del cuerpo tanto como lo es el movimiento.

El humano no es sólo un ser pensante, es un ser que siente, que percibe, que vive sus experiencias tanto física como psicológicamente, dichas experiencias hacen que los conocimientos adquiridos sean significativos, indica Schinca (2003): “A partir de la vivencia del cuerpo, se desarrolla la conciencia de sí mismo como ser íntegro: sensible, material y espiritual, capaz de sentir, expresar y lo más importante, capaz de compartir y comunicar a los demás”. (p. 93)

La expresión corporal debe dejar en la persona un aprendizaje, para ello, lo primero que se debe de hacer, es liberarse de todo estereotipo que se tenga, cuando se haya logrado esto aparecerá la expresión por medio del cuerpo. El aprendizaje ocurre para una persona, cuando se logra a partir de motivaciones, cuando se despierte en ellos la curiosidad y el interés de descubrir y descubrirse.

## **2.2. Sensibilización**

Para llegar a un dominio del cuerpo, de la técnica del movimiento y de la expresividad, los pasos a seguir son lentos y graduales. Por eso, antes y durante el aprendizaje de la técnica del movimiento consciente, es necesario despertar a las

sensaciones internas corporales y a la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos.

La autoexploración por medio de diversos estímulos lleva a la persona a un grado de percepción más fino y profundo: por la vía sensorial, kinestésica y emocional. La afinación de los sentidos responde a la necesidad de poder captar, responder y crear.

Afinación de la percepción óseo-muscular, para llegar a la interiorización de las sensaciones corporales en lo estático y durante el movimiento. De la percepción táctil y kinestésica a través de las sensaciones de peso, superficies o puntos de contacto con sus diferentes intensidades, transmisión de presiones, sensaciones totales y parciales sobre los cambios de tono muscular, el fluir del movimiento en sus diversos recorridos dentro del cuerpo, el juego muscular antagónico, la relación con la gravedad, las sensaciones articulares, como indicadores de las posiciones relativas de cada segmento corporal en la totalidad, la imagen interna del diseño corporal en su forma, tono, relación con el espacio exterior, etcétera.

Afinación de la percepción auditiva, por un lado, y del oído interno, por otro. Captación de las relaciones temporales sonoras (rítmicas o melódico-rítmicas) y su reproducción por el movimiento, en un mecanismo que acciona los centros nerviosos en relación al aparato muscular. Favorecimiento del sentido del ritmo. Aprehensión de los diferentes matices rítmicos y sonoros, las intensidades, duraciones, tonalidades, silencios, modulaciones e inflexiones. Desarrollo de la memoria auditiva y de la memoria muscular. Desarrollo de la musicalidad del gesto, el fraseo, la orquestación.

Afinación de la percepción espacial para la concientización del cuerpo en el espacio propio y en el espacio total; estructuración del espacio mediante la orientación, direcciones, dimensiones; desarrollo del sentido espacial en las relaciones y composiciones con los otros. Crecimiento de la imaginación corporal en la búsqueda de la expresión propia, individual, en un equilibrio entre lo consciente y lo inconsciente. Todo este trabajo va indudablemente encaminado a encontrar la relación entre lo físico y lo emocional, que a través de los matices y cualidades del movimiento encontrará la forma de manifestarse.

### 2.3. Desarrollo de la autoexpresión

Santiago (1985), basa el desarrollo autoexpresivo en cuatro aspectos propios de la expresión corporal:

a) La Toma de Conciencia: Es darse cuenta de lo que sucede dentro y fuera de nosotros, de cómo reaccionamos ante lo que vivimos, de cómo vivimos; con ello llegamos al conocimiento propio y a la autorrealización. Hablar de toma de conciencia, es hablar de que se está adquiriendo conciencia de sí mismos, de nuestro cuerpo, de emociones, sentimientos, etc.

b) La Espontaneidad: Por medio de ella, la persona realiza acciones libres, autónomas, que dejan de lado lo que proviene del exterior, son acciones que no se puede controlar. Se puede considerar desde dos perspectivas:

- Espontaneidad originaria. Es aquella reacción impulsiva en la que intervienen los instintos.
- Espontaneidad recuperada y/o adquirida. En ésta interviene un proceso de aprendizaje, hay un autocontrol y se integra lo cultural con lo mejor de nuestra espontaneidad originaria.

Debemos tener en cuenta que el aprendizaje no quita la espontaneidad, lo que se pretende es que se aprenda el modo de liberarse de lo que no se es, como sucede cuando se actúa impulsivamente.

c) La Creatividad de la que Rogers (1981), refiere: “No podemos formular una descripción precisa del acto creativo, puesto que su propia naturaleza lo hace indescriptible (...) sólo en un sentido muy general, podemos decir que un acto creativo es la conducta espontánea que tiende a surgir en un organismo abierto a todas sus vivencias internas y externas y capaz de ensayar de manera flexible todo tipo de relaciones”. (p. 45)

Torrance (1969) referido por Santiago (1985) menciona: “Los signos clave de la creatividad son: curiosidad, flexibilidad, originalidad, capacidad de percepción. Una persona que posea estas características podrá ser altamente creativa” (p. 74)

d) Relaciones con el exterior: Las personas se autoexpresan por medio de las relaciones que establecen en el espacio, con los objetos, con otras personas, con la naturaleza, dicha relación se establece a partir del cuerpo. Hablar de expresión corporal es hablar de todas las relaciones que establece la persona y a partir de éstas desarrolla la toma de conciencia, la espontaneidad, la creatividad y el encuentro con

los otros y con el medio que le rodea, además de los significados y significantes que el individuo encuentre a su alrededor, al mundo simbólico que se cita así: “El ámbito propio de la Expresión Corporal es el mundo simbólico, que se desarrolla a través de actividades lúdicas” (Santiago 1985, p. 21).

Por ejemplo, para los niños el juego es esencial para su desarrollo, de igual forma para la expresión corporal el juego es esencial, especialmente el juego simbólico, por medio del cual se obtiene placer y permite que se exprese en inconsciente, ayudando en la liberación de miedos, ansiedades, frustraciones, y todos aquellos estados de ánimo que van a permitirle a la persona que tenga mayor seguridad de sí mismo y con ello mayor facilidad de comunicación.

La expresión corporal, siempre debe trabajar con el juego, no importando la edad de la persona, con el fin de desarrollar la percepción, la espontaneidad y la creatividad. “La finalidad del juego simbólico es la asimilación de lo real al yo liberándose de situaciones desagradables al revivirlas ficticiamente; la búsqueda de seguridad y de expansión, el poder realizar lo que está prohibido o censurado o la expresión del inconsciente colectivo. El juego simbólico esconde dentro de sí una búsqueda de adaptación a la realidad” (Santiago, 1985, p. 54).

## **2.4. Orientación**

La discapacidad visual restringe a las personas para poder desplazarse en el medio físico que les rodea. Es por ello que deben adquirir habilidades y destrezas adecuadas de orientación y movilidad, esto tiene como finalidad que dichas personas puedan evitar obstáculos y desplazarse con mayor facilidad, con seguridad e independencia. El autor Castanedo (2001) nos refiere:

La orientación se refiere al mapa mental que se tiene del entorno e interrelación entre uno mismo y el referido entorno. La mejor forma de generar el mapa mental es moviéndose en el entorno, juntando las interrelaciones, objeto a objeto, en una forma organizada. Con muy poco o ninguna retroalimentación visual para reforzar este mapa mental la persona con discapacidad visual tiene que apoyarse en la memoria para obtener pistas que le permitan afirmar su posición en el espacio. (p. 81) El mismo autor menciona, “Las formas básicas de desplazarse que utilizan las personas con discapacidad visual son: sin ayuda, ayudado por otra persona vidente, el bastón, y las ayudas electrónicas”:



a) **Desplazamiento sin ayuda.** Algunas personas tienen suficiente visión residual (conocido también como resto visual), para desplazarse eficazmente sin ayuda. Algunos factores que contribuyen a que una persona con escasa visión reconozca las claves durante su desplazamiento son: la luminosidad, el contraste entre el objeto y el fondo, la intensidad y la diversidad de colores, distancia de los objetos, objetos fijos o en movimiento, y experiencias previas con objetos o acontecimientos.

b) **Desplazamiento con ayuda de una persona normo-visual.** Algunas personas con defectos visuales eligen caminar con un compañero vidente, sujetándose al brazo del mismo un poco más arriba de la muñeca y siguiéndole a una distancia de medio paso. Así, la persona ciega puede anticipar cuándo se acerca a escaleras, puertas y lugares congestionados, por las claves que recibe de los movimientos corporales del compañero y comentarios complementarios que éste le va haciendo. Este método permite a la persona con defectos visuales poder entablar una conversación sin preocuparse por la movilidad. Sin embargo, si ésta es la única forma de desplazarse que tiene la persona con discapacidad visual queda situado en una posición de excesiva dependencia.

c) **Desplazamiento con el bastón.** El bastón largo y blanco es el método más popular de desplazamiento. Con su uso, la persona puede detectar paso a paso los obstáculos. Así mismo, el bastón proporciona información de la textura del terreno al que se aproxima el ciego. Los sonidos que devuelve el eco de la caña del bastón proporcionan información adicional. Recientemente, han aparecido los bastones láser que envían tres rayos de luz, que alertan de los objetos que preceden el caminar, a nivel de la cabeza, y los cambios que se producen en el terreno (por ejemplo, escaleras). Cuando los destellos luminosos se rompen por el encuentro con un objeto, se emiten sonidos, lo que permite al ciego salvar obstáculos.

d) **Desplazamiento con ayuda electrónica.** Estos aparatos provienen de instrumentos de navegación o de defensa. La mayoría no son suficientes por sí solos para desplazarse aunque pueden complementar al bastón o al perro guía. Muchos de estos aparatos utilizan energía de ultrasonido para explorar el medio. La energía reflejada es transformada en señales auditivas o táctiles que, si son interpretadas adecuadamente proporcionan claves de tamaño, distancia y textura de un objeto. Su uso es muy limitado, dado su excesivo coste. Uno de estos aparatos son las gafas de sonidos que envían ultrasonidos en forma de eco, cuando las ondas chocan con

objetos que se encuentran en el camino. Las diferencias de eco indican la distancia o cercanía de los objetos, su tamaño y textura (p. 23)

## 2.5. Movilidad

Como hemos visto, las personas nos expresamos por medio de movimientos, ya que éstos dicen mucho acerca de nuestro estado de ánimo. Por medio de ellos, expresamos sentimientos, pensamientos y emociones, entre otras cosas. El autor Castanedo (2001) nos refiere: La movilización es la habilidad para desplazarse con seguridad y eficacia desde un punto hasta otro punto dentro del propio contexto físico y social. Una adecuada orientación es un requisito para adquirir destrezas de movilidad. A continuación presentamos los distintos tipos más comunes de movimientos:

**A) Movimientos orgánicos o naturales:** El movimiento orgánico, también conocido como natural, es un movimiento libre, equilibrado y armónico, que se manifiesta como un cuerpo expresivo y sensible. Este tipo de movimiento se va perdiendo debido a diversos factores como estrés, rutina, accidentes, enfermedades, posturas, etc. El movimiento orgánico natural, estructura y equilibra nuestro cuerpo, esto hace, que sea un cuerpo saludable, que aumente su sensibilidad, su percepción y la consciencia hacia el mismo. Los movimientos orgánicos, aparecen en el recién nacido, como una forma de manifestación por malestar, irritación, dolor, etc., que se expresan por medio del llanto.

**B) Movimientos expresivos instintivos:** El hombre tiene la necesidad de comunicarse, busca por medio de sus instintos los medios más adecuados para poder hacerlo. Anteriormente el hombre se comunicaba por medio de movimientos corporales, ahora, es un medio de expresión al que el hombre sigue recurriendo nos manifestamos corporalmente cuando no podemos hacerlo con palabras porque hablamos diferente idioma, no escuchamos, no queremos que otras personas escuchen lo que queremos expresar o la distancia no lo permite.

Estos movimientos aparecen junto con los orgánicos, y se realizan para manifestar alguna inconformidad o molestia. Tanto los movimientos orgánicos como los expresivos, para realizarlos necesitan un gran número de articulaciones, sin embargo, los expresivos incorporan un nuevo elemento, la rotación.

**C) Movimientos utilitarios:** Son movimientos que se realizan a temprana edad con el objeto de conseguir alimento, estos movimientos son bruscos, sin embargo, las extremidades se vuelven independientes. Por ejemplo, después de

esos movimientos incontrolados, el niño pasa a una nueva etapa, en la que se realiza la observación del medio que le rodea, apareciendo movimientos más controlados propiciando la necesidad de conseguir objetos más alejados; llega a la translación. Ésta necesidad de trasladarse, origina que el niño empiece a caminar, lo que después origina el correr, saltar, escalar, trepar o arrastrarse.

**D) Movimientos involuntaris:** Estos movimientos son instintivos, por lo que no se tiene dominio sobre ellos, debido a ello son muy expresivos. Estos movimientos, casi siempre se realizan como protección, para evitar obstáculos, golpes, manifestar dolor, etc.; también aquellos provenientes de los cambios en el ritmo respiratorio, como puede ser el llanto y la risa, o aquellos provocados por una sensación originada por el tacto, como el temblor o el escalofrío. También son involuntarios aquellos que se realizan cuando tenemos algún accidente, como tropezar, caer, chocar, etc. Otros movimientos involuntarios pueden ser el hipo, el temblor o la tos.

**E) Movimientos de imitación:** Este tipo de movimientos, también nacen a temprana edad, como por ejemplo, cuando el niño empieza a imitar el movimiento que realizó la otra persona para hacer sonar la sonaja, o cuando trata de imitar el movimiento de los aplausos. El movimiento de imitación se realiza cuando queremos hacernos entender por otras personas y no podemos expresarnos por medio del habla, éstos movimientos, también pueden ir acompañados de los movimientos utilitarios, como pueden ser, el llamar por teléfono, comer, dormir o escribir. A continuación se hablará de los elementos que conforman la expresión corporal humana.

*Se tiene que atender ampliamente la fase  
preparación de instrucción, si se quiere  
que el "descubrimiento" tenga lugar.*

**Robert Mills Gagné**

**Psicólogo y Pedagogo Estadounidense**

*La necesidad de instrucción  
es tan elemental como la necesidad de  
diseñar el cómo se instruirá.*

**Robert Glaser**

**Psicólogo Estadounidense**

## **CAPÍTULO 3**

### **DISEÑO INSTRUCCIONAL**

En el Capítulo siguiente se tratará el tema del Diseño Instruccional, cuáles son sus implicantes y cómo es que con base en teorías desarrolladas del tema estas logran ser enfocadas a la correcta conformación de un Diseño Instruccional funcional.

A principios del siglo XXI, aparece la quinta generación de diseño instruccional. Esta generación se mantiene vigente hasta la fecha. Esta generación está basada en la teoría conectivista de George Siemens (2005), que cuestiona los procesos de enseñanza y los criterios para desarrollar objetos digitales de aprendizaje. Los principios fundamentales de la teoría conectivista son los siguientes:

1. El conocimiento está organizado en redes,
2. El aprendizaje es un proceso de formación de nodos conectados,
3. El aprendizaje es activado y facilitado por la tecnología,
4. El conocimiento no es único, sino que se modifica por la diversidad de perspectivas,
5. Conocer es un proceso continuo, no un estado definitivo o producto,
6. La capacidad central de las personas es reconocer patrones y conexiones entre ideas y conceptos, y
7. El aprendizaje formal significa tomar decisiones y elegir información.

El diseño instruccional de quinta generación favorece los estilos de aprendizaje basados en la vista (uso de imágenes) y en la lectura (texto en lengua materna). Existen dificultades para encontrar objetos digitales de aprendizaje que estén ubicados en el estilo kinestésico o auditivo, u objetos para el fortalecimiento del aspecto afectivo-valoral. Como saben, los adultos con discapacidad adquirida que necesitan adquirir nuevas capacidades, pero sus estructuras fisiológicas o

cognoscitivas no se adaptan a la oferta de e-learning vigente. En tal sentido, en esta sección, hacemos un esfuerzo por construir un guion tecno-pedagógico que sirva para dichos usuarios.

En la siguiente sección se explicará el concepto de diseño instruccional, además de su propósito y valor como modelo teórico-metodológico de intervención educativa.

### **3.1. Modelo ASSURE**

La creación de un guion tecno-pedagógico basado en el estilo kinéstesico y auditivo supone un proceso exhaustivo, ya que las capacidades propias de la expresión corporal son complejas y completa. Por tal motivo este diseño es mixto, puesto que varios componentes se implementarán de forma presencial (b-learning). Particularmente, se desarrollará materiales en podcast; los podcast son archivos de audio digital que se entrega en formato mp3, que puede ser cargado en un teléfono inteligente, con una duración aproximada de 5 minutos. El podcast es el material que mejor se ajusta a las necesidades de los adultos con discapacidad visual adquirida.

Ahora bien, ¿qué es el diseño instruccional? El diseño instruccional es la facilitación (acciones formativas de calidad) del aprendizaje mediado por tecnología. Según Siemens es la ciencia aplicada para crear un ambiente educativo, así como los medios que ayudarán a las personas a fortalecer las capacidades útiles en el logro alguna tarea. En tal sentido, el diseño instruccional es un enfoque pedagógico que sirve de referencia para crear un objeto digital de aprendizaje atemperado a los estilos de aprendizaje de los usuarios.

¿Qué es el guión tecnopedagógico? Es un conjunto de indicaciones escritas que orienta la realización de un objeto digital aprendizaje; este documento guía la articulación del contenido, la pedagogía y la tecnología. El guión tecnopedagógico también es definido como un documento detallado de pantallas que integran el proceso instruccional.

En este estudio, haremos uso del modelo de diseño instruccional ASSURE creado por Russel y Smaldino (Acuña Limón, 2008). Este modelo está sustentado en el enfoque teórico del constructivismo, partiendo del estilo de aprendizaje y

fomentando la participación de las personas. Seis son las tareas del modelo ASSURE:

1. Analizar las características de las personas: características generales, características cognoscitivas, y estilo de aprendizaje.
2. Establecer objetivos de aprendizaje: el grado y el tipo de resultados que las personas tienen que alcanzar después del curso.
3. Seleccionar estrategias: metodologías de enseñanza, objetos físicos, y medias tecnológicas.
4. Organizar el escenario: comprobar el funcionamiento de los recursos físicos y tecnológicos.
5. Incluir a las personas: fomento de la cooperación y la comunicación.
6. Evaluar la implementación: reflexión del proceso y proposición de mejoras.

El modelo ASSURE reúne las características para implementar un ambiente educativo semipresencial, para empezar a innovar en el aprendizaje de capacidades, y contiene las etapas necesarias para una planeación efectiva. El ambiente educativo para adultos con discapacidad visual adquirida está ubicado en el modelo b-learning, ya que ellos requieren continuar con las prácticas después de recibir la capacitación. Ahora bien, explicaremos cada uno de los pasos del modelo ASSURE:

- El primer paso consiste en Analizar las características del participante del curso, recuperar aspectos socioeconómicos y culturales, antecedentes escolares, edad, sexo, estilos de aprendizaje, así como hábitos de estudio y nivel de motivación.
- El segundo momento hace referencia a Establecer objetivos de aprendizaje, después de que se han analizado las características de los participantes se puede preparar la lección para garantizar y asegurar el aprendizaje; afirman que si el participante tiene claridad de lo que se espera de él mantiene un interés.
- La Selección de estrategias, corresponde al tercer paso. La tarea del instructor es construir un puente entre estos dos puntos, por un lado las tecnologías y medios, y después decidir los materiales para la implementación.

- En cuanto a Organizar el escenario, que representa la cuarta etapa, es el momento de implementar el curso y utilizar los materiales seleccionados previamente; es decir, revisar previamente y preparar el equipo antes de implementar.
- La penúltima etapa se refiere a Incluir a las personas, para lograrlo se requiere que el participante comprenda, analice y sintetice la información, lo cual significa un compromiso para cumplir los objetivos.
- La etapa de cierre, Evaluar la implementación, representa el momento de evaluar el logro de los objetivos de aprendizaje, el proceso de instrucción y el impacto en el uso de los medios tecnológicos.

Es importante mencionar que existe otro modelo de diseño instruccional de amplio alcance, conocido con el nombre de ADDIE (Acuña Limón, 2008). Aunque este modelo no se utilizará en el estudio, si es importante hacer una descripción, ya que es un modelo altamente aplicado en instituciones educativas. ADDIE está compuesto por las siguientes etapas: análisis, diseño, desarrollo, utilización y evaluación; esta última fase tiene aplicación en todo el modelo. Enseguida explicamos a detalla cada una de dichas fases:

- **Análisis:** esta fase es la base del diseño instruccional, puesto que se define el problema principal, la causa de dicho problema, además de determinar posibles soluciones. Entre las actividades más importantes de esta fase, señalamos las siguientes: definir las características de los usuarios e instructores; principalmente detectar sus competencias. En el Análisis, también se determinan los modelos teóricos, las taxonomías, y los sistemas de evaluación.
- **Diseño:** esta fase requiere de los resultados de la fase de Análisis para planificar una estrategia pedagógica, la cual implica bosquejar modelos metodológicos, seleccionar materiales y recursos didácticos, y bosquejar los instrumentos de evaluación con sus reglas y guías. El Diseño responde a la pregunta ¿cómo se estructuran los contenidos para asegurar el aprendizaje del usuario?
- **Desarrollo:** en esta fase se decide las medias y herramientas tecnológicas que se van a utilizar, las cuales determinan las formas de interacción e

interactividad. En el Desarrollo, se elaboran los planes de lecciones y los materiales necesarios con sus reglas y guías.

- **Utilización:** esta fase también es conocida como implantación o implementación. En un ambiente educativo, se pone a disposición de los usuarios, tanto los recursos como los materiales didácticos desarrollados. En la Utilización, los usuarios, con seguridad, harán un diagnóstico sobre: calidad de contenidos, nivel de aprendizaje, y tipo de usabilidad. En tal sentido, la fase favorece el dominio de competencias, el logro de objetivos, y la transferencia de conocimiento.
- **Evaluación:** esta fase está dividida en dos: evaluación formativa, y evaluación sumativa. Por un lado, la evaluación formativa se efectúa mientras están operando las anteriores fases iniciales del proceso de instruccional; esta clase de evaluación se ocupa para asegurar la calidad del proceso antes de llegar a la Utilización, y se hace mediante un evaluador experto externo que regula tiempos y plazos.

Por otro lado, la evaluación sumativa se efectúa cuando termina la Utilización del proceso instruccional; en esta clase de evaluación, se verifica la efectividad total. Cabe decir, que sus hallazgos se usarán para decidir si continuar con el objeto digital de aprendizaje, o bien, diseñar uno nuevo.

Es menester decir que la fase de Evaluación tiene un particular interés en la evaluación de los contenidos, desde dos perspectivas: 1) pertinencia (¿son adecuados los contenidos que cubren la problemática dentro de un contexto?), y 2) cantidad (¿son suficientes los contenidos para cubrir la temática abordada?).

En la siguiente sección, se explicará que es un objeto digital de aprendizaje y algunas especificaciones, sus funciones y componentes principales.

### **3.2. Objeto digital de aprendizaje (ODA)**

El modelo pedagógico de los objetos digitales de aprendizaje es de origen fundamentalmente tecnológico; el ODA es una tecnología que, basada en componentes accesibles e independientes. El ODA puede ser ensamblado con unidades independientes para lograr objetivo; se caracteriza por aplicar estándares en dichas unidades, con la intención de garantizar la producción de un guion tecnopedagógico. El ODA tiene las siguientes propiedades:



- **Reutilizable** se refiere a que puede ser reutilizado en diferentes contextos y fines;
- **Interoperable** se refiere a la ejecución y visualización en distintas plataformas tecnológicas (intercambiar información);
- **Heredable** significa que otros cursos pueden ser construidos a partir de este objeto;
- **Duradero** significa que su vigencia se mantiene sin necesidad de un nuevo diseño (evitar que se vuelva obsoleto); y
- **Autocontenible** tiene una estructura didáctica completa y suficiente.

En otras palabras, un ODA es un conjunto de recursos tecnológicos, con un propósito formativo, y constituido por lo menos por tres componentes: contenidos, actividades y elementos de contextualización. Sin embargo, ¿qué son los elementos de contextualización? también son conocidos como estructura de información externa (metadatos), facilitan la identificación, almacenamiento y recuperación. Por un parte, la identificación implica la localización de un ODA, el almacenamiento constituye un repositorio, y la recuperación significa la presentación y difusión de una ODA en diferentes contextos.

En la actualidad, el diseño instruccional tiende al uso de ODA como técnica pedagógica. El ODA ofrece la oportunidad de reutilizar, a diferencia de otros productos, las secuencias de aprendizajes orientados a alcanzar objetivos de distinta manera. Aunque su diseño y producción representa un coste elevado, el ODA es útil para instructores y usuarios de cualquier edad y sexo. Un ODA cuenta con los siguientes elementos:

1. Abarca varios resultados y capacidades.
2. Está diseñado acorde con varios escenarios consistente con niveles de logro.
3. Incluye evaluación formativa y sumativa del aprendizaje.
4. Debe cumplir con criterios de portabilidad y usabilidad
5. Debe estar identificado y catalogado.

### 3.3. Diseño metodológico

Enseguida explicaremos y mostraremos las unidades internas del ODA para el

aprendizaje y la aplicación de las técnicas de expresión corporal, y posteriormente se encontrará el guion tecno-pedagógico. Las unidades internas de un ODA son: componente general, componente ciclo de vida, componente didáctico, y componente técnico. Enseguida se explica cada uno de ellos:

### **3.3.1. Componente general**

**Código:** Poner clave para identificar y almacenar el ODA.

**Nombre.** Asignar un título que será una frase corta, estimulante y creativa que comunique bien el tema que se va a abordar, o bien, que motive por su evocación.

**Palabras clave:** Definir las palabras que describen el tema principal del ODA.

**Presentación:** Señalar la finalidad, la temática y el número de módulos.

**Introducción:** Permitir contextualizar y justificar la importancia del ODA.

**Descripción:** Esbozar los detalles principales del ODA y su entorno de uso general.

**Tiempo de duración:** Marcar el tiempo estimado en la ejecución del ODA.

### **3.3.2. Componente ciclo de vida**

**Autor:** Escribir el nombre de la persona responsable del ODA y que es merecedora de los créditos.

**Versión:** Especificar el número de versión que se está produciendo.

**Fecha de publicación:** Indicar la fecha exacta en que se puso a disposición de los participantes.

**Fecha de caducidad:** Indicar la fecha exacta en la que se debe reajustar o renovar el ODA.

**Institución:** Mencionar la organización que brinda los espacios y apoyos para la producción del ODA.

**Idioma:** Mencionar la lengua predominante para la comunicación con el participante.

**Nivel de dificultad:** Especificar el grado de dificultad en la ejecución del ODA.

**Tipo de Audiencia:** Definir los destinatarios y adaptaciones con base en el perfil (edad, sexo y escolaridad).

**Referencias bibliográficas:** Con las normas APA, describir los libros, las páginas web, los artículos, las entrevistas, o alguna otra fuente bibliográfica o digital consultada.

### **3.3.3. Componente didáctico**

**Competencias:** Explicar los dominios de la competencia: impartir conocimiento, desarrollar habilidad, o cambiar actitud.

**Pre-requisitos formativos:** Enunciar los conocimientos y experiencias previas para abordar el ODA.

**Propósito educativo:** Definir las metas que se quiere generar al finalizar la interacción con el ODA

**Instrucciones para el aprendizaje:** Incluir las indicaciones para la ejecución del ODA.

**Calidad en el contenido:** Proveer de una coherencia, sencillez y orden a las actividades propuestas. Para estructurar los contenidos, se proponen diferentes recursos que faciliten el logro.

**Calidad de la estrategia:** Proponer secuencias que se sugiere haga el participante para el logro. Incluye diferentes tipos de actividades: introductorias-diagnósticas (motivadoras, experiencias previas), actividades intermedias (observar los resultados conseguidos), actividades de autoevaluación-itinerantes (verificar el dominio y ofrecer realimentación), actividad final-cierre (síntesis, integración), y actividad situada-refuerzo (transferencia, repaso).

**Recursos tecnológicos:** Explicitar los medios multimedia que se incluirán.

**Calidad de la evaluación:** Definir el esquema y criterios de valoración, incluyendo los mecanismos de realimentación.

**Glosario:** Enlistar las definiciones sobre conceptos importantes y frecuentes.

**Calendario:** Describir los tiempos en un cronograma, especificando días y horarios.

#### **3.3.4. Componente técnico**

**Formato propietario:** Escribir las formas de almacenamiento del ODA (mp3, mp4, wma etcétera).

**Tamaño:** Escribir las medidas de almacenamiento del ODA (KB, MB, GB, etcétera).

**Requerimientos tecnológicos:** Definir si es necesario un aparato (PC, MAC, iPod, iPad, iPhone, o Smartphone).

**Instrucciones de instalación:** Explicar la forma de instalar para tener una ejecución confiable.

**Tipo y nivel de interactividad:** Indicar el tipo de canal (auditivo, visual, etc.), y el nivel de facilidad de uso.

**Tipo de media:** Señalar si la media es animación, podcast, vídeo, etcétera.

**Costos de producción:** Especificar los costos usados en la producción de los recursos multimedia.

Ahora bien, en la siguiente sección, aplicaremos las etapas del modelo ASSURE para construir el guion dirigido al fortalecimiento de la expresión corporal.

#### **3.4. Guion tecnopedagógico**

A continuación, analizaremos las características del usuario del ODA. Con base en el perfil sociodemográfico de México, derivado del Censo de Población y Vivienda 2010 (INEGI, 2010), hemos elaborado una caracterización del usuario del siguiente ODA. A continuación, mostramos información de utilidad para comprender las decisiones respecto a la caracterización:

- Las personas que tienen una limitación física o mental es de 5.7 millones: 51.1% mujeres, y 48.9% hombres.
- La incidencia de la discapacidad en los hombres es por adquisición (envejecimiento), mientras que en las mujeres es congénita (enfermedad).
- De 60 a 74 años es el intervalo de edad en donde aumentan las posibilidades de adquirir una discapacidad. Destaca que la posibilidad se duplica en personas de 75 años.
- Las tres principales limitaciones de la población mexicana son: caminar o moverse, dificultad para ver, y dificultad para escuchar.
- Las principales causas congénitas de la discapacidad en México son enfermedad y nacimiento.
- Las principales causas por adquisición de la discapacidad en México son envejecimiento y accidentes.
- A nivel nacional, la proporción de la población con discapacidad que asiste a la escuela es menor a medida que aumenta la edad.
- Uno de cada cuatro adultos mayores (60 a 74 años) es analfabeta, y más de una tercera parte de los que tienen 75 años están en la misma situación.
- En el 2010, 54 de cada 100 personas con discapacidad están trabajando o buscan trabajo.
- La participación en la actividad económica declina en las personas con 75 años o más.

La siguiente tabla nos muestra que aunque la discapacidad visual no es la principal limitación física en la población mexicana, si ocupa el segundo lugar dentro del listado con 25% de los casos. Por esta razón, hemos decidido atender a este grupo.

**TABLA 3.1.**

**Porcentaje de población según tipo de limitación.**

<b>Entidad federativa</b>	<b>Total</b>	<b>Caminar y moverse</b>	<b>Ver</b>	<b>Escuchar</b>	<b>Hablar o comunicarse</b>	<b>Atender el cuidado personal</b>	<b>Poner atención o aprender</b>	<b>Mental</b>
<b>Distrito federal</b>	483,045	60.2	25.0	12.9	7.4	6.6	4.4	9.2

Fuente: INEGI, 2011.

Ahora, establezcamos el objetivo del diseño instruccional. El diseño instruccional está planificado para atender mujeres con edades que van desde los 60 años hasta los 74, que no tienen educación básica concluida y que no cuentan con ingreso económico fijo. De esta forma, este guion tecno-pedagógico contribuye a la atención de una minoría en situación vulnerable que puede mejorar su bienestar y desarrollo humano.

De igual forma, el diseño instruccional es una descripción detallada para responder a la pregunta de investigación por medio de la comprobación de la hipótesis de trabajo. Como se planteó con anterioridad, la variable independiente es el diseño instruccional, en tanto que la variable dependiente es el desarrollo de la expresión corporal. Entonces, el guion tecnopedagógico contiene los elementos necesarios para el desarrollo corporal con el adulto con discapacidad visual adquirida, y sin la presencia continua del instructor y apoyado por podcast.

La estrategia que seleccionamos es el blended learning, esto significa que una parte de la instrucción será de forma presencial, y otra con recursos tecnológicos. Por tal razón, los medios que apoyarán las actividades serán: sondeo de motivaciones, torbellino de ideas, participación individual, y grupos de discusión. Además, se requiere un aula sin mobiliario, y acceso a corriente eléctrica. En cuanto a los participantes, tendrán que asistir con ropa cómoda (ropa deportiva), y podrán llevar líquido suficiente para hidratarse.

Puesto que el trabajo corporal significa la sensibilización psicosomática que busca la integración de la conciencia del cuerpo con la vivencia del mismo, el guion tecnopedagógico está dirigido a desarrollar competencias propias de la expresión corporal, específicamente en el aspecto cognoscitivo e introspectivo. La forma de evaluar la implementación será con listas de cotejo y así observar el trabajo corporal. También se utilizarán pruebas de actuación, esto es, demostración directa de la capacidad para ejecutar la tarea.

Finalmente, organizaremos el escenario con apoyo del siguiente guion tecnopedagógico, el cual hace un esfuerzo por incluir a los participantes. La inclusión no solamente implica que ellos sigan ordenes en el proceso formativo, sino principalmente que ellos asuman un compromiso auténtico, además de estar interesados por lograr el desarrollo de su expresión corporal.

La inclusión de los participantes inicia con la explicación de cuáles son las capacidades que adquirirán, así como la recuperación de las experiencias previas que requieren para el curso semipresencial. De igual forma, los participantes saben cuáles son los objetivos que se persiguen por sesión, los contenidos abordados, y los materiales y recursos que se requieren. La conclusión de la inclusión está cuándo los participantes aplican la estrategia y técnicas didácticas, y se sujetan a la evaluación de su desempeño.

### 3.5. Guion

<b>COMPONENTE GENERAL</b>			
Código: <b>DVA01</b>	Nombre: <b>“VUELVE A VER CON TU CUERPO”</b>	Palabras clave: <b>expresión corporal, discapacidad visual, desarrollo de autoexpresión.</b>	Tiempo de duración. <b>24 horas</b>
Presentación	<b>La temática que se aborda en 24 módulos o lecciones es la expresión corporal, con el objeto de fortalecerla en poblaciones con discapacidad visual.</b>		
Introducción	<b>El ODA es una propuesta con aplicaciones prácticas inmediatas. Para su efectiva ejecución, se requiere un instructor capacitado en temas de discapacidad visual, así como en técnicas de expresión corporal.</b>		
Descripción	<b>Este objeto de aprendizaje es reutilizables, interoperable, heredable, duradero y autocontenible.</b>		
<b>COMPONENTE CICLO DE VIDA</b>			
Versión: <b>Número 01</b>	Fecha de publicación: <b>15 de Julio de 2013</b>	Fecha de caducidad: <b>15 de Julio de 2014</b>	
Autor: <b>Enid Hinojosa Sosa</b>	Idioma: <b>Español</b>	Institución: <b>Organismos Mexicano Promotor del Desarrollo Integral de los discapacitados visuales</b>	
Nivel de dificultad: <b>Dificultad X Básica</b>  <b>Intermedia</b>	Tipo de audiencia: <b>Mujeres y Hombres (de 35 a 55 años) con educación básica</b>	Referencias bibliográficas: <b>Beuchat, C., Buzada, C., Iriarte, F., Lavanchy, C., Pregnan, C. (1994). Desarrollo de la expresión integrada: Club Cli-clo-pips. Chile: Andrés Bello.</b>  <b>Schinca, M. (2003). Manual de psicomotricidad,</b>	



___ Avanzada	completa y sin un ingreso económico fijo.	<p>ritmo y expresión corporal. España: Praxis.</p> <p>Schinca, M. (2002). Expresión corporal: Técnica y expresión del movimiento. España: Praxis.</p> <p>Schinca, M. (2008). Expresión corporal. México: ( SEP) Praxis.</p> <p>Schinca, M., Peña, B., Navarrete, J. (s/f). La preparación del actor ciego. España: ONCE.</p> <p>Stokoe, P., Schächter, A. (1994). La Expresión Corporal. Argentina: Paidós.</p> <p>Stokoe, P., (1978). Expresión Corporal. Guía didáctica para el docente. Argentina: Ricordi.</p>
--------------	---	--

### COMPONENTE DIDÁCTICO

<p>Calendario: <b>Sesión # 1</b></p> <p><b>UN CUERPO HUMANO</b></p>	<p>Competencias:</p> <p>construcción de autoconcepto, control del movimiento, relacionamiento cuerpo-espacio</p>	<p>Pre-requisitos formativos:</p> <p>manejo de estrés y tensión.</p>
<p>Propósito educativo:</p> <p><b>Identificar cada una de las extremidades del cuerpo propio y un cuerpo ajeno.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje: <b>Permitir que los usuarios exploren el espacio, brindar oportunidades para manipular objetos, y favorecer el desplazamiento de su cuerpo.</b></p>	<p>Calidad del contenido:</p> <p><b>ESQUEMA CORPORAL:</b> hablar de la representación que cada individuo tiene sobre sí mismo, ya sea en un estado reposado, o ya sea en un estado móvil. El desarrollo del esquema corporal en una persona depende de la</p>

		<b>maduración neurológica, pero también de los estímulos externos que se ofrezcan.</b>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica:</b> (20 minutos). La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Se pondrá música clásica como fondo y se les irá indicando de manera oral con entonación fuerte y clara a los participantes cada una de las extremidades de su cuerpo para que al ritmo de la música puedan ir reconociendo cada una de</p>	<p><b>Actividad intermedia:</b> (20 minutos). Los participantes deberán buscar a una pareja para realizar la misma actividad en la que se pondrá música clásica como fondo y se les irá indicando de manera oral con entonación fuerte y clara cada una de las extremidades del cuerpo para que al ritmo de la música puedan ir reconociendo cada una de ellas, la particularidad es que no serán las extremidades del cuerpo propio las que serán reconocidas, sino las extremidades de la pareja con la que se está trabajando.</p> <p>Se disminuirá paulatinamente el volumen de la música de fondo y se les pedirá a los participantes que se</p>	<p><b>Actividad final-cierre:</b> (20 minutos). Como última actividad, se les pedirá a los participantes que ocupen un lugar en extremos distintos del salón y se les indicará que al ritmo de la música deberán ir caminando hacia el centro del salón, en todo momento serán guiados por la voz del instructor, una vez que todos se hayan reunido al centro del salón se les pedirá que se acerquen hasta sentir que ya están muy próximos al grupo de participantes y entonces se les pedirá que extiendan sus brazos y con las palmas de las manos traten de encontrar otras manos para tocarlas y sentirlas, posteriormente deberán buscar otros brazos para tocarlos y sentirlos, finalmente se les</p>

<p>ellas, los participantes permanecerán de pie en distintos extremos del salón.</p> <p>Se disminuirá paulatinamente el volumen de la música de fondo y se les pedirá a los participantes que se relajen un poco, si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>relajen un poco, si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>pedirá que busquen abrazar a los participantes que más sientan cerca, a manera de un abrazo multitudinario.</p> <p>Se disminuirá paulatinamente el volumen de la música de fondo y se les pedirá a los participantes que se relajen un poco, si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>Reproductor de audio, y discos compactos con música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar guía de observación</b></p>	<p>Glosario: <b>esquema corporal, cuerpo, relación movimiento-espacio.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 2</b></p> <p><b>UN CUERPO HUMANO VIVO Y ACTIVO</b></p>	<p>Competencias: <b>construcción de autoconcepto, control del movimiento, relacionamiento cuerpo-</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>manejo de estrés y tensión.</b></p>

	<b>espacio</b>	
Propósito educativo: <b>Comparar cada una de las extremidades del cuerpo propio y un cuerpo ajeno.</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>Permitir que los usuarios exploren el espacio, brindar oportunidades para manipular objetos, y favorecer el desplazamiento de su cuerpo.</b>	Calidad del contenido: <b>ESQUEMA CORPORAL: hablar de la representación que cada individuo tiene sobre sí mismo, ya sea en un estado reposado, o ya sea en un estado móvil. El desarrollo del esquema corporal en una persona depende de la maduración neurológica, pero también de los estímulos externos que se ofrezcan.</b>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica:</b> (20 minutos). La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.  Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto	<b>Actividad intermedia:</b> (20 minutos)  Se le pedirá a los participantes que comiencen a caminar alrededor del salón en distintas direcciones, deberán hacerlo despacio para evitar choques fuertes entre ellos, el instructor deberá estar pendiente en todo momento para evitar incidentes graves.	<b>Actividad final-cierre:</b> (20 minutos)  El instructor pedirá a los participantes que se recuesten en el suelo y comenzará a dar instrucciones para que los participantes toquen distintas partes de su cuerpo, en esta ocasión pedirá que se relajen con la intención de ser perfectamente conscientes de la extensión de su cuerpo y de cada una de

<p>en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>El instructor pedirá a los participantes que hagan un círculo para poder comenzar la actividad, el los guiará para que cada uno se coloque en posición.</p> <p>El instructor explicará que él ira mencionando los nombres de cada uno de los participantes y ellos mismos serán los encargados de ir dando las instrucciones.</p> <p>Cada uno de los participantes por turnos, mencionará a sus compañeros que partes de su propio cuerpo deberán tocar, cada participante deberá decir cuatro partes del cuerpo y éstas no deberán repetirse al menos de manera inmediata.</p> <p>Cuando todos los participantes hayan tenido un turno el instructor dará cierre a la actividad</p>	<p>El instructor irá dando las indicaciones para que los participantes vayan tocando las distintas partes de su cuerpo, de la siguiente manera, “manos a la cabeza” “manos a los hombros” “manos a la cintura” y así sucesivamente.</p> <p>El instructor indicará cuando considere pertinente finalizar la actividad pidiendo a los participantes que pongan sus brazos a los lados y permaneciendo en el lugar que para ese momento están ocupando dentro del salón, y deberá indicar que se sienten en el suelo para que todos puedan descansar antes de continuar.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>sus extremidades.</p> <p>El instructor pedirá a los participantes que se recuesten completamente para descansar y relajar su cuerpo de las actividades.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
---	---	--

<p>pidiendo a los participantes que pongan sus manos a los lados y que respiren profundamente.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		
<p>Recursos tecnológicos: <b>Reproductor de audio, y discos compactos con música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>esquema corporal, cuerpo, relación movimiento-espacio.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 3</b></p> <p><b>DIESTRAS Y ZURDAS VELOCES</b></p>	<p>Competencias: <b>relacionamiento fuerza-precisión, facilidad motora.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>orientación espacial.</b></p>
<p>Propósito educativo: <b>Diferenciar la lateralidad corporal derecha e izquierda.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir a los usuarios discriminar los miembros inferiores y superiores.</b></p>	<p>Calidad del contenido: <b>LATERALIDAD: lateralización es conocer y hacer nuestra la idea de lo que significa la derecha y la izquierda</b></p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica:</b> (20)</p>	<p><b>Actividad intermedia:</b> (20 minutos)</p>	<p><b>Actividad final-cierre:</b> (20 minutos)</p>

<p>minutos).</p> <p>La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Es muy importante que el instructor no haga consciencia en los participantes de las nociones de derecha e izquierda, o de ser diestros o zurdos para que estas nociones sean concientizadas por los participantes al final de la sesión.</p> <p>El instructor indicará a los participantes realizar ejercicios estando de pie diciendo derecha o izquierda primero para</p>	<p>El instructor preguntará nuevamente si todos los participantes son diestros o hay alguno que sea zurdo, con ello podrá poner atención a la predominancia de la lateralidad en cada participante y de qué forma trabajarla.</p> <p>Por turnos los participantes lanzarán una pelota pequeña y patearán una pelota más grande, el instructor alentará a los participantes para que realicen la actividad y con ello observar fuerza, en todo momento comentará con los participantes lo acontecido.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>El instructor pedirá a los participantes hacer un círculo al centro del salón, con ayuda de él los participantes irán tomando un lugar en él.</p> <p>A continuación el instructor dará las indicaciones, al decir derecha o izquierda y se debe tomar de la muñeca a la persona que se tiene a la derecha o a la izquierda según sea la instrucción, esto se realizará a la mayor velocidad posible, a continuación el instructor pedirá a los participantes que pongan sus brazos a los lados para relajarse un momento.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
---	--	--

<p>levantar brazos y después piernas a la mayor velocidad posible, el instructor debe estar pendiente para cerciorarse de algún titubeo que se pudiera presentar.</p> <p>Al final se les preguntará a los participantes qué les resultó más fácil y que más difícil si derecha o izquierda, y el instructor preguntará si son diestro o zurdos y si consideran que esto tiene que ver con lo que se les hizo más fácil o más difícil en el momento de ejecutar.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		
<p>Recursos tecnológicos: <b>Pelota pequeña y pelota grande. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>relación fuerza-precisión, miembros superiores e inferiores, y lateralización.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 4</b></p>	<p>Competencias: <b>relacionamiento fuerza-</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>orientación espacial.</b></p>



<b>MANGOS Y MANZANAS</b>	<b>precisión, facilidad motora.</b>	
Propósito educativo: <b>Comparar las aptitudes corporales derechas e izquierdas.</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir a los usuarios discriminar los miembros inferiores y superiores.</b>	Calidad del contenido: <b>LATERALIDAD: lateralización es conocer y hacer nuestra la idea de lo que significa la derecha y la izquierda</b>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica:</b> (20 minutos). La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.  Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.  El instructor pedirá a los participantes que se coloquen alineados uno junto a otro a lo largo del	<b>Actividad intermedia:</b> (20 minutos) A continuación la alineación será convertida en dos filas de los participantes.  A una fila se le entregará la pelota pequeña y a la otra fila se le entregará la pelota grande.  Con los participantes formados en dos filas indias la actividad da inicio cuando el instructor da la indicación de pasar la pelota a su compañero de atrás por el lado derecho o izquierdo de su cuerpo y así sucesivamente.  Cuando la pelota llegó al final, ahora irá de regreso, también por el lado	<b>Actividad final-cierre:</b> (20 minutos) Los alumnos permanecerán en esas dos alineaciones convirtiéndose una de ellas en el equipo mangos y el otro en el equipo manzanas.  Lo que tendrán que hacer será seguir la voz del instructor que dirá el nombre del equipo y después perfil derecho o izquierdo y los participantes deberán estar atentos al momento en que el nombre de su equipo sea mencionado y el perfil al que deberán voltear.  El instructor deberá mencionar si alguno de los participantes comete algún

<p>salón.</p> <p>El instructor deberá comentarles la siguiente actividad de manera breve pero muy amena para interesar a los participantes, como si la actividad fuera un cuento en el que ellos participarán.</p> <p>Se les comentará van a convertirse en una especie de monos muy extraña que vive en una calurosa isla en dónde los alimentos son deliciosas mangos y crujientes manzanas, y ellos tienen un mango en la mano derecha y una manzana en la izquierda ambos listos para comer, a partir de este momento el instructor solo dirá derecha o izquierda como consigna en la actividad y el participante convertido en un mono muy extraño deberá simular comer mango o manzana de acuerdo si tiene la fruta en la mano derecha o</p>	<p>derecho o izquierdo del cuerpo de los participantes hacia adelante.</p> <p>Cuando se han realizado varias secuencias de esta actividad y los participantes ya la realizan a mayor velocidad, la pelota se intercambiará entre los grupos de participantes para que ambas alineaciones tengan oportunidad de manipular tanto la pelota grande como la pequeña.</p> <p>Se le pedirá a los participantes al terminar varias secuencias que entreguen las pelotas para que puedan relajarse unos minutos.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>error para saber cuál de los dos equipos obtiene la victoria.</p> <p>Se les pedirá a los participantes que después de conocer al equipo ganador tendrán unos minutos para relajarse y si gustan ya podrán romper la alineación para relajarse unos minutos.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
--	--	--

<p>izquierda.</p> <p>El instructor deberá estar pendiente de que el participante no se confunda y realice la actividad de manera adecuada, el instructor podrá decir mango o manzana e incluso cambiar el orden repentinamente de manera que los participantes deberán estar concentrados en la actividad.</p> <p>Una vez que el instructor lo considera pertinentes dirá a los participantes que como monos de una isla muy calurosa ya han comido demasiado y será mejor descansar con los brazos a los lados un momento.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		
<p>Recursos tecnológicos: <b>Pelota pequeña y pelota</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de</b></p>	<p>Glosario: <b>relación fuerza-precisión, miembros</b></p>

grande. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.	observación.	superiores e inferiores, y lateralización.
Calendario: <b>Sesión # 5</b>  <b>EL PANDERO ACERTADO</b>	Competencias: <b>relacionamiento cuerpo-entorno,</b>	Pre-requisitos formativos: <b>nociones de esquema corporal y esquema espacial.</b>
Propósito educativo: <b>Identificar las nociones sobre la orientación espacial propia.</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir expresar los conocimientos que se tienen sobre esquema corporal.</b>	Calidad del contenido: <b>ORIENTACIÓN ESPACIAL:</b> el conocimiento de los otros y de los elementos del mundo externo a partir del yo tomado como referente.
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.  Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar	<b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> A continuación el instructor indicará a los participantes que deberán ponerse de pie y caminar alrededor del salón con paso muy suave y con mucho cuidado para evitar choques, el instructor comenzará a hacer sonar un pandero en algunas áreas del salón moviéndose con velocidad de un lado a otro haciendo	<b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> El instructor indicará que la última actividad será caminar alrededor del salón a distintas velocidades comenzando por un paso lento para que se conozcan las dimensiones de éste y se eviten incidentes, un golpe del pandero.  Indicará la velocidad muy tranquila, dos golpes del

<p>algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>El instructor deberá pedir a los participantes que hagan un círculo e indicar que la actividad se realizará en movimiento y que deben estar orientados para mirar hacia dentro y hacia fuera del círculo caminen alrededor del</p> <p>El instructor deberá estar al pendiente de algún mareo o malestar por parte de los participantes, ellos caminarán dentro del círculo hacia el lado derecho o hacia el lado izquierdo según lo indique el instructor.</p> <p>Cuando el instructor de una palmada muy fuerte los participantes deberá permanecer estáticos y entonces el instructor indicará si deberá voltear hacia dentro o fuera del círculo.</p> <p>Al finalizar varias series de</p>	<p>sonar el pandero de manera intermitente.</p> <p>Los participantes deberán seguir el sonido del pandero orientándose hacia dónde los escuchan, de esta manera trabajarán su sentido auditivo y orientación espacial.</p> <p>Al repetir algunas series de la actividad en instructor indicará cuando esta llegue a su fin para que los participantes descansen un poco.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>pandero les pedirá una velocidad media y tres golpes del pandero indicarán mayor velocidad en sus pasos sin llegar a correr.</p> <p>Se les pedirá a los participantes que poco a poco vayan relajándose.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
---	--	---

<p>la actividad el instructor indicará a los participantes que se relajen un poco y se sienten un momento para descansar si así lo desean.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		
<p>Recursos tecnológicos: <b>Pandero. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>esquema corporal, esquema espacial,</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 6</b></p> <p><b>CONOZCAMOS LOS SONIDOS</b></p>	<p>Competencias: <b>relacionamiento cuerpo-entorno,</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>nociones de esquema corporal y esquema espacial.</b></p>
<p>Propósito educativo: <b>Verificar las nociones sobre la orientación espacial propia.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir expresar los conocimientos que se tienen sobre esquema corporal.</b></p>	<p>Calidad del contenido: <b>ORIENTACIÓN ESPACIAL: el conocimiento de los otros y de los elementos del mundo externo a partir del yo tomado como referente.</b></p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20</b></p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> El instructor</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> El instructor</p>

<p><b>minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>El instructor pedirá a los participantes que hagan parejas y les entregará un instrumento a cada pareja, puede ser pandero, cascabel pequeño, campana, maraca, silbato, las parejas tendrá que ponerse de acuerdo porque uno de los dos caminará alrededor del salón emitiendo el sonido con el instrumento que se le asigne mientras que el otro miembro de la pareja camina tratando de distinguir el sonido de</p>	<p>pedirá a los participantes que se coloquen alrededor del salón y comenzará a utilizar el silbato, cada vez que emita un sonido los participantes deberán tener que intentar llegar hasta dónde consideran está el sonido, el instructor deberá cambiarse constantemente de lugar.</p> <p>Cada vez que emita un sonido con el silbato el instructor deberá indicar la postura corporal en la que los participantes deberán andar por el salón intentando encontrarlo con el silbato, las consignas podrán ser, ir de cojeando solo con el pie derecho, ir saltando con los dos pies juntos, ir caminando con las rodillas, ir caminando con las manos en la cabeza u otras.</p> <p>Al terminar la actividad los participantes tendrán un momento para relajarse y poder continuar.</p>	<p>mencionará la siguiente actividad en la que todos los participantes deberán hacer un círculo al primer silbatazo del instructor deberán acercarse caminando hacia el centro del círculo con mucha precaución, al siguiente silbatazo tendrán que estar ya muy cerca de los otros participantes y al sentir su cercanía tendrán que buscar tomarse las manos, cada uno de los integrantes deberá tomar una mano con su mano izquierda y otra mano con su mano derecha y levantarlas.</p> <p>La intención es hacer un nudo humano.</p> <p>Cuando todos estén ya tomados de la mano el instructor volverá a hacer sonar su silbato y revisará la participación de todos, mientras comenta quién tiene tomado de la mano a quién y si se consiguió la misión de ser un</p>
---	--	---

<p>otros y encontrar a su pareja.</p> <p>El instructor colocará a todos los participantes en extremos opuesto del salón, es decir, lejos de su pareja y no es posible hablara para encontrarse será únicamente con el sonido del instrumento.</p> <p>La pareja que se encuentre primero será la ganadora.</p> <p>La actividad se realiza hasta que todas las parejas se hayan encontrado y se repetirá intercambiando el rol de los participantes de manera que los que siguieron el sonido ahora lo emitirán y viceversa.</p> <p>Una vez terminada la actividad los participantes tendrán un instante para descansar.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio</p>	<p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello. Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>gigantesco nudo humano.</p> <p>Los participantes se irán separando poco a poco para evitar incidentes.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor</p>
---	--	--



destinado para ello.		
Recursos tecnológicos: <b>Pandero, cascabel, silbato, maracas. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b>	Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b>	Glosario: <b>esquema corporal, esquema espacial,</b>
Calendario: <b>Sesión # 7</b> <b>SONIDOS Y... ¡ACCIÓN!</b>	Competencias: <b>percepción del tiempo</b>	Pre-requisitos formativos: <b>concepto de tiempo.</b>
Propósito educativo: <b>Identificar las nociones de temporalidad propia.</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir expresar sus nociones sobre tiempo objetivo, y tiempo subjetivo.</b>	Calidad del contenido: <b>TEMPORALIDAD: la percepción temporal es relativa, ya que en ocasiones, el tiempo parece que transcurre a mayor velocidad, dependiendo de la tarea o actividad que estemos realizando.</b>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué	<b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> El instructor indicará a los participantes que deberán hacer parejas y entonces se les entregarán un pandero y un silbato, uno de los integrantes tendrá el pandero y otro el silbato. Y deberán agacharse y	<b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> El instructor reunirá a los participantes y les instruirá la última actividad, rebota una pelota y puede ser en una, dos, tres, cuatro ocasiones, y los participantes deberán estar atentos del momento en el que no escuchen el botar

<p>finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>El instructor indicará a los participantes que la actividad es parecida a las estatuas de marfil, se colocará como fondo música clásica y ellos deberán realizar movimientos corporales a manera de danza al ritmo de la música cuando la música sea retirada ellos deberá permanecer como estatuas en la posición en la que estaban danzando, nadie podrá moverse, los tiempos de la música serán en algunas ocasiones muy largos y en otras muy cortos.</p> <p>La actividad se realizará varias veces, al finalizar los participantes tendrán un momento para relajarse.</p>	<p>ponerse de acuerdo para hacer sonar un instrumento.</p> <p>Uno de los dos hará sonar el instrumento y el otro deberá ponerse de pie y volverse a poner en cuclillas, cuando lo haya hecho éste sonará su instrumento y entonces serpa el otro participante el que deberá ponerse de pie y luego en cuclillas nuevamente y hacer sonar su instrumento.</p> <p>De esta manera y de forma sucesiva se llevará a cabo la actividad, creando una especie de danza entre los participantes que conforman cada una de las parejas.</p> <p>Uno de los obstáculos será que todos estarán trabajando al mismo tiempo, deberán cuidar el sonido del instrumento de su pareja porque podría confundirse con algún otro.</p>	<p>de la pelota de una palmada fuerte, la idea es que logre unificarse primero el botar de la pelota que culmina con un aplauso general y posteriormente se vuelve a escuchar el botar de la pelota y así de manera sucesiva hasta conseguir el objetivo.</p> <p>Los participantes tendrá un momento para descansar y reflexionar de lo realizado en la sesión.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
---	--	---

Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.	<p>Cuando la actividad finalice los participantes tendrán un momento para descansar.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	
Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, música clásica, panderos y silbatos. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b>	Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b>	Glosario: <b>tiempo objetivo, tiempo subjetivo.</b>
Calendario: <b>Sesión # 8</b> <b>ESCUCHO Y APRENDO</b>	Competencias: <b>percepción del tiempo</b>	Pre-requisitos formativos: <b>concepto de tiempo.</b>
Propósito educativo: <b>Verificar las nociones de temporalidad propia</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir expresar sus nociones sobre tiempo objetivo, y tiempo subjetivo.</b>	Calidad del contenido: <b>TEMPORALIDAD: la percepción temporal es relativa, ya que en ocasiones, el tiempo parece que transcurre a mayor velocidad, dependiendo de la tarea o actividad que estemos realizando.</b>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-</b>	<b>Actividad intermedia (20</b>	<b>Actividad cierre-final (20</b>

<p><b>diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>El instructor entregará un globo a cada uno de los participantes, el primer ejercicio será inflar el globo lo más posible y dejar escapar el aire mientras se escucha con atención el sonido que hace y si con el paso del tiempo y la cantidad de veces que se ha inflado y dejado salir el aire del globo el sonido se modifica.</p> <p>Cada participante deberá</p>	<p><b>minutos):</b> El instructor indicará a los alumnos que deberán hacer un círculo todos juntos sentados en el suelo.</p> <p>A continuación por turnos cada uno de los participantes deberá hacer un sonido tocando alguna parte de su cuerpo con las palmas y decirlo a los demás, por ejemplo: el primer participante dice: Vamos a dar dos palmadas en las piernas, y todos los presentes lo realiza, el segundo participante dice: vamos a dar una palmada en el estómago, y todos los presentes darán dos palmadas en las piernas y un palmada en el estómago y así sucesivamente, no se vale repetir la parte del cuerpo que se va a tocar pero sí la cantidad de veces que se hará.</p> <p>La intención es lograr una secuencia entre todos los</p>	<p><b>minutos):</b> El instructor tomará un pandero e indicará a los participantes que deberán caminar alrededor del salón.</p> <p>El instructor indicará que en la actividad aparecen una liebre y una tortuga.</p> <p>El instructor tendrá un pandero que deberá hacer sonar, si el pandero suena muy rápido los participantes deberán dar pequeños altos como si fueran liebres, cuando el instructor toque el pandero muy lento y pausado los participantes deberán caminar lentamente como si fueran tortugas.</p> <p>El instructor irá narrando un cuento sobre, la tortuga y la liebre, en alguna parte del cuento sustituirá las palabras liebre y tortuga por hacer sonar el pandero, solo en ese momento los participantes llevarán a cabo las indicaciones.</p> <p>Se dará un momento para</p>
--	---	---

<p>contar la cantidad de veces que infla el globo y deja salir el aire.</p> <p>Los participantes tendrán un momento para descansar de la actividad.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>participantes.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes sentados estiren su cuerpo.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>que los participantes reflexionen sobre la actividad.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>globos. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>tiempo objetivo, tiempo subjetivo.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 9</b></p> <p><b>MI CUERPO ES ARMONÍA</b></p>	<p>Competencias: <b>distribución del tiempo.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>concepto de ritmo.</b></p>
<p>Propósito educativo: <b>Identificar el ritmo corporal bajo el cual se desplaza.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir expresar sonidos fuertes, y sonidos débiles.</b></p>	<p>Calidad del contenido: <b>RITMO: se constituye por medio de estímulos que tienen una estructura y un tiempo determinados.</b></p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Los participantes bailarían con globos inflados en el</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Los participantes realizarán una actividad en la que</p>

<p>por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Se realizará un Baile el de “las partes del cuerpo”, el instructor indicará las partes del cuerpo que deberán participar, por ejemplo: saco una mano a bailar, la meto, saco la otra mano a bailar, la meto, saco la pierna a bailar, la meto, saco la otra pierna la meto.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes se relajen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio</p>	<p>cuerpo.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes se relajen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>simularán lavarse las partes del cuerpo al ritmo del pandero, rápido y lento, nos lavamos las manos, nos lavamos los dientes, nos enjabonamos las piernas, los brazos, el estómago y la cara.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes se relajen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
---	--	--

destinado para ello.		
Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, discos compactos con música rítmica, globos. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b>	Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b>	Glosario: <b>ritmo, armonía.</b>
Calendario: <b>Sesión # 10</b>  <b>MI CUERPO ES ARMONÍA</b>	Competencias: <b>distribución del tiempo.</b>	Pre-requisitos formativos: <b>concepto de ritmo.</b>
Propósito educativo: <b>Identificar el ritmo corporal bajo el cual se desplaza.</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir expresar sonidos fuertes, y sonidos débiles.</b>	Calidad del contenido: <b>RITMO: se constituye por medio de estímulos que tienen una estructura y un tiempo determinados.</b>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.  Posteriormente se realizará un breve	<b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Bailar con una fila hecha con todos los participantes dónde se irán tomando de las partes del cuerpo y deberán caminar siempre en una sola fila india.  Se dará un tiempo para que los participantes se relajen.  Si alguno de ellos desea	<b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Bailando dentro de los aros, tomándolos por la orilla, con música, cuando ésta sea quitada se sueltan los aros y se dejan caer al piso.  Se dará un tiempo para que los alumnos se relajen.  Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia

<p>calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Se está bailando libre y con música cuando la música para se hace ruido con el pandero y esto significa que está lloviendo así que deben ponerse sobre las rodillas y llevarse las manos a la cabeza.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, discos compactos con música rítmica, globos. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>ritmo, armonía.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 11</b></p>	<p>Competencias: <b>control de movimientos corporales.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>manejo de emociones y</b></p>



<b>DE VISITA POR LA JUNGLA</b>		<b>sentimientos.</b>
Propósito educativo: <b>Crear mediante movimientos y sonidos corporales distintas formas de interacción grupal.</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir la expresión de movimientos corporales.</b>	Calidad del contenido: <b>AFFECTIVO-MOTRIZ: se vale de movimientos motores para expresar sentimientos o emociones.</b>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Música de jungla, cada participante escogerá un animal diferente en el que se convertirá tendrá que imitar el ruido del animal y</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Los animales deberán ir a gatas sobre colchonetas que serán una cueva y pondremos aros entre los cuales ellos deberán atravesar.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes puedan descansar.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Los animales ahora deberán pasar rodando por un río salvaje del que deberán tener cuidado con los obstáculos que se les presenten.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes puedan descansar.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>

<p>andar como él.</p> <p>Se dará un momento para que los participantes puedan descansar.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, discos compacto con sonidos y ruidos de jungla, colchoneta. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>afectivo-motriz, afectivo-valoral.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 12</b></p> <p><b>YO INTERPRETO</b></p>	<p>Competencias: <b>control de movimientos corporales.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>manejo de emociones y sentimientos.</b></p>
<p>Propósito educativo: <b>Expresar distintas manifestaciones corporales afectivas.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir la expresión de movimientos corporales.</b></p>	<p>Calidad del contenido: <b>AFFECTIVO-MOTRIZ: se vale de movimientos motores para expresar sentimientos o emociones.</b></p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Poner los aros en el piso se pasará por</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Poner plastilina en el piso para hacer</p>

<p>inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Se pondrán en fila tomados de la mano y jugarán como teléfono descompuesto pero con el cuerpo al primer persona se le dirá en secreto que se ponga de rodillas en el piso y el siguiente deberá sentir el movimiento de su compañero y hacer lo que cree que hizo el anterior y así sucesivamente al final se les dirá si estuvo correctamente realizado o en que parte el teléfono descompuesto del cuerpo se rompió.</p>	<p>ellos a gatas y llegando se parará abrazando al compañero que acaba de llegar y que toma el lugar.</p> <p>Se dejará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>separaciones y que puedan brincar de cojito y con los dos pies juntos, después de espalda.</p> <p>Se dará un tiempo para que puedan descansar.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
--	--	---

<p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		
<p>Recursos tecnológicos: <b>aros y plastilina. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>afectivo-motriz, afectivo-valoral.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 13</b></p> <p><b>A VOLAR</b></p>	<p>Competencias: <b>conciencia sobre las propias emociones.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>flexibilidad del cuerpo.</b></p>
<p>Propósito educativo: <b>Identificar el nivel propio de rigidez corporal.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir manifestar la personalidad.</b></p>	<p>Calidad del contenido: <b>RÍGIDEZ: Falta de flexibilidad, de soldadura, cuando uno se siente observado.</b></p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Nos convertimos en majestuosas águilas que salen de su nido y empiezan a sobrevolar alrededor de gigantescas montañas.</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Se les entregará cascarrón de huevo algunos rellenos de harina y otros relleno de confeti, deberán saber quienes tenían harina y quienes confeti y hacer equipos para hacer ejecuciones</p>

<p>de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>En el nido nos colocamos en un sola pata luego en la otra luego extendemos una y luego la otra, nos colocamos flexionando el cuerpo como anidando.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>corporales en el nido</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>confeti, cascarones de huevo, harina. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>rígidez, emociones.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 14</b></p>	<p>Competencias: <b>conciencia</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos:</p>

<b>CUERPOS, FORMAS Y FIGURAS.</b>	<b>sobre las propias emociones.</b>	<b>flexibilidad del cuerpo.</b>
Propósito educativo: <b>Trabajar en la mejora del nivel actual de rigidez.</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>permitir la manifestar la personalidad.</b>	Calidad del contenido: <b>RÍGIDEZ: Falta de flexibilidad, de soltura, cuando uno se siente observado.</b>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.  Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.  Nos convertimos en figuras de papel pegadas a la pared que deben adquirir distintas posturas corporales con los brazos	<b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Nos ponemos pegamento en las manos y la mano se nos pega en la cabeza y debemos agacharnos sentarnos levantarnos saltar con la mano pegada en alguna parte del cuerpo, después lo mismo pero con la mano izquierda.  Se dará un tiempo para que los participantes descansen.  Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.	<b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Los participantes e colocaran en el piso en parejas y harán movimientos de remo, jalándose los brazos uno al otro.  Se dará un tiempo para que los participantes descansen.  Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.  Se darán los comentarios finales por parte del instructor.

<p>y las piernas separadas.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		
<p>Recursos tecnológicos: <b>no aplica.</b> El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>rígidez, emociones.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 15</b></p> <p><b>MI CUERPO SE DESPLAZA</b></p>	<p>Competencias: <b>control del movimiento.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>concepto de lentitud</b></p>
<p>Propósito educativo:</p> <p><b>Identificar la rapidez con la que se desplaza el cuerpo propio.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje:</p> <p><b>Permitir la atención al cambio entre lentitud y rapidez.</b></p>	<p>Calidad del contenido:</p> <p><b>RÁPIDEZ:</b> La persona actúa por lo que sigue a ésta acción y no por el interés a lo que está realizando, importando sólo el resultado.</p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Se les pedirá que se desplacen con velocidad sin correr a lo</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Se les pedirá que bailen al ritmo de una música muy rítmica y</p>

<p>por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Con la ayuda de un pandero marcar rapidez en el paso de los participantes.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>largo del salón.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>fuerte de manera enérgica y con velocidad en los movimientos corporales.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, música clásica y rítmica, pandero. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>rápidez, lentitud.</b></p>



<b>y cierre.</b>		
<p>Calendario: <b>Sesión # 16</b></p> <p><b>A CONTAR DE PRISA</b></p>	<p>Competencias:</p> <p><b>Atención al detalle.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos:</p> <p><b>concepto de rapidez.</b></p>
<p>Propósito educativo:</p> <p><b>Practicar la rapidez con la que se desplaza el cuerpo propio.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje:</p> <p><b>Permitir que el participante tome decisiones de forma libre, sin instrucción.</b></p>	<p>Calidad del contenido:</p> <p><b>LENTITUD:</b> en la lentitud de oposición, la persona manifiesta su oposición actuando o trabajando lentamente, mientras que la lentitud perfeccionista, considera que mientras no esté perfecto, el trabajo estará mal</p>
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Se harán ejecuciones corporales recostadas en el suelo pero con música muy fuerte y los ejercicios serán muy rápidos.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Deberán andar a gatas de manera muy rápida de un extremo al otro del salón.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del</p>

<p>en el propio instructor.</p> <p>Llevar latas para que de una a otra se estén vaciando semillas rápidamente y que cada uno de los alumnos logre calcular al final cuantas semillas se le cayeron sobre le periódico esto se anotará en un pizarrón para ser utilizada la información en la sesión de lentitud.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		<p>instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>lentitud, precisión.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 17</b> <b>YO MARCO EL PASO</b></p>	<p>Competencias: <b>Atención al detalle.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>concepto de rapidez.</b></p>

<p>Propósito educativo: <b>Identificar la lentitud con la que se desplaza el cuerpo propio.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje: <b>Permitir que el participante tome decisiones de forma libre, sin instrucción.</b></p>	<p>Calidad del contenido: <b>LENTITUD:</b> en la lentitud de oposición, la persona manifiesta su oposición actuando o trabajando lentamente, mientras que la lentitud perfeccionista, considera que mientras no esté perfecto, el trabajo estará mal.</p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Con la ayuda de un pandero marcar la lentitud en el paso de los</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Se les pedirá que se desplacen con velocidad sin correr a lo largo del salón.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Se les pedirá que bailen al ritmo de una música muy rítmica y fuerte de manera enérgica y con velocidad en los movimientos corporales.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>

<p>participantes.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello. Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>		
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>lentitud, precisión.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 18</b></p> <p><b>PARA CONTAR MUY LENTO</b></p>	<p>Competencias: <b>manejo de emociones y sentimiento.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>concepto de autocontrol.</b></p>
<p>Propósito educativo: <b>Practicar la lentitud con la que se desplaza el</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje: <b>Permitir al participante</b></p>	<p>Calidad del contenido: <b>EXUBERANCIA:</b> una persona que no se deja</p>

<p><b>cuerpo propio.</b></p>	<p><b>que exprese emociones a través de llantos, gritos y gestos inútiles.</b></p>	<p>penetrar por las emociones.</p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Llevar latas para que de una a otra se estén vaciando semillas lentamente y que cada uno de los alumnos logre calcular al final cuantas semillas se le cayeron sobre le periódico esto se anotará en un pizarrón para ser utilizada la información en la sesión</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Se les pedirá que se desplacen con velocidad sin correr a lo largo del salón.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Se les pedirá que bailen al ritmo de una música muy rítmica y fuerte de manera enérgica y con velocidad en los movimientos corporales.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>

de lentitud.  Se dará un tiempo para que los participantes descansen.  Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.		
Recursos tecnológicos: <b>reproductor, música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b>	Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b>	Glosario: <b>exuberancia, emociones.</b>
Calendario: <b>Sesión # 19</b>  <b>SIENTO Y EXPRESO</b>	Competencias: <b>manejo de emociones y sentimiento.</b>	Pre-requisitos formativos: <b>concepto de autocontrol.</b>
Propósito educativo: <b>Aprender a controlar sentimientos y emociones.</b>	Instrucciones del aprendizaje:  <b>Permitir al participante que exprese emociones a través de llantos, gritos y gestos inútiles.</b>	Calidad del contenido:  <b>EXUBERANCIA:</b> una persona que no se deja penetrar por las emociones.
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida	<b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Nuestra mascota definitivamente está perdida y no	<b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Nuestra mascota sigue perdida y entonces queremos gritar

<p>por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>El control de las emociones, dentro del salón imaginamos que estamos buscando a una mascota que se nos ha perdido pero hay lugares en los que podemos gritarle para encontrarla y en otras tenemos que hablarle muy bajito</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>sabemos que fue de ella, entonces tenemos que lograr controlar nuestra emoción pero sin llevarla al límite, que postura corporal nos permitirá demostrarlo que estamos sintiendo.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>de desesperación y sin control ¿cómo lo hacemos? Uno por uno, aparece de la nada una persona que encontró a nuestra mascota y entonces nos la entrega nuevamente está con nosotros como expresamos felicidad sin control.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
--	---	---

Recursos tecnológicos: <b>reproductor, música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b>	Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b>	Glosario: <b>exuberancia, emociones.</b>
Calendario: <b>Sesión # 20</b>  <b>ES UN LOGRO</b>	Competencias:  <b>Manejo de emociones y sentimientos.</b>	Pre-requisitos formativos:  <b>concepto de emoción.</b>
Propósito educativo:  <b>Expresar sentimientos y emociones adecuadamente.</b>	Instrucciones del aprendizaje:  <b>Permitir la manifestación de emociones.</b>	Calidad del contenido:  <b>EMOTIVIDAD:</b> La emotividad de excitación: Esta excitación se pone de manifiesto en el enrojecimiento del rostro y la aceleración del ritmo cardíaco. En tanto que la emotividad de inhibición: Esta inhibición se caracteriza por la palidez, la disminución del ritmo cardíaco y la ausencia de movimiento.
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes	<b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Nuestra mascota definitivamente está perdida y no sabemos qué fue de ella, entonces tenemos que lograr controlar nuestra	<b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Nuestra mascota sigue perdida y entonces queremos gritar de desesperación y sin control ¿cómo lo hacemos? Uno por uno,



<p>sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>El control de las emociones, dentro del salón imaginamos que estamos buscando a una mascota que se nos ha perdido pero hay lugares en los que podemos gritarle para encontrarla y en otras tenemos que hablarle muy bajito.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>emoción pero sin llevarla al límite, que postura corporal nos permitirá demostrarlo que estamos sintiendo</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>aparece de la nada una persona que encontró a nuestra mascota y entonces nos la entrega nuevamente está con nosotros como expresamos felicidad sin control.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, música clásica. El</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>emoción,</b> palabras.</p>

podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.		
Calendario: <b>Sesión # 21</b>  <b>EL CONTROL DE MIS EMOCIONES</b>	Competencias:  <b>Manejo de emociones y sentimientos.</b>	Pre-requisitos formativos:  <b>concepto de emoción.</b>
Propósito educativo:  <b>Aprender a controlar sentimientos y emociones.</b>	Instrucciones del aprendizaje:  <b>Permitir la manifestación de emociones.</b>	Calidad del contenido:  <b>EMOTIVIDAD: La emotividad de excitación:</b> Esta excitación se pone de manifiesto en el enrojecimiento del rostro y la aceleración del ritmo cardíaco. En tanto que la emotividad de inhibición: Esta inhibición se caracteriza por la palidez, la disminución del ritmo cardíaco y la ausencia de movimiento.
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué	<b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> Pondremos música que nos llevará a ponernos en posturas corporales que demuestren el estado de ánimo al que nos lleva la música.  Se dará un tiempo para	<b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Cada uno de los participantes escogerán una postura corporal en la que se colocará y describirá a sus compañeros al igual que expresará lo que esa postura significa para él.

<p>finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Somos sentimientos y emociones cuando se nos indique, todos los participantes en círculo.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>emoción,</b> palabras.</p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 22</b></p> <p><b>SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.</b></p>	<p>Competencias:</p> <p><b>Manejo de emociones y sentimientos.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos: <b>concepto de emoción.</b></p>

<p>Propósito educativo:</p> <p><b>Expresar sentimientos y emociones adecuadamente.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje:</p> <p><b>Permitir la manifestación de emociones.</b></p>	<p>Calidad del contenido:</p> <p><b>EMOTIVIDAD:</b> La emotividad de excitación: Esta excitación se pone de manifiesto en el enrojecimiento del rostro y la aceleración del ritmo cardíaco. En tanto que la emotividad de inhibición: Esta inhibición se caracteriza por la palidez, la disminución del ritmo cardíaco y la ausencia de movimiento.</p>
<p><b>Calidad de la estrategia:</b></p>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> A cada participante en secreto se le dirá una emoción distinta y tendrán que pasar al frente a explicar la emoción que les tocó pero sin decir el nombre para que el resto de los participantes adivinen la emoción de la que se trata</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Los participantes deberán recostarse el piso, el instructor pasará al frente y dirá una emoción o sentimiento y los participantes deberán hacer sonidos que consideren propios de la emoción, por ejemplo tristeza fingir que se llora, no deberán mover ninguna parte de su cuerpo únicamente expresarlo por medio de sonidos.</p> <p>Se dará un tiempo para</p>

<p>en el propio instructor.</p> <p>Se utilizarán sentimientos y emociones amor- rojo, enojo-negro, tristeza-blanco, alegría-rosa y entonces cuando se diga el color se deberá expresar con el cuerpo la forma del sentimiento.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>emoción, palabras.</b></p>
<p>Calendario: <b>Sesión # 23</b></p> <p><b>ENCUENTRA TU CENTRO</b></p>	<p>Competencias:</p> <p><b>Autoestima.</b></p>	<p>Pre-requisitos formativos:</p> <p>Concepto de autocontrol.</p>
<p>Propósito educativo:</p> <p><b>Identificar el nivel de equilibrio corporal.</b></p>	<p>Instrucciones del aprendizaje:</p> <p><b>Fomentar la confianza en</b></p>	<p>Calidad del contenido:</p> <p><b>EQUILIBRIO:</b> es el estado del cuerpo en el que la</p>

	<b>los participantes.</b>	suma de todas las fuerzas actúa sobre él, y por medio de las cuáles se mantiene.
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<p><b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Pasear el aro en alguna parte del cuerpo como equilibristas y hacer carreras con el aro en un a mano en otra en una pierna en otra en la cintura.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p>	<p><b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> En un circo vamos a representar distintos personajes por ejemplo equilibristas sosteniéndonos con un solo pi y una mano en el suelo, ahora volando como “superman” acostados boca abajo apoyándonos con el abdomen y el pecho con los brazos extendidos a los lados y las piernas elevadas desde las rodillas.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p><b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Ahora con aros, uno en cada pierna vamos a pasearnos alrededor del salón, nadie puede perder un aro porque es parte del espectáculo.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>

Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.		
Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, y música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el inicio, desarrollo y cierre.</b>	Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b>	Glosario: <b>afectividad y motricidad.</b>
Calendario: <b>Sesión # 24</b> <b>¿ES UN DIARIO?</b>	Competencias: <b>Autoestima.</b>	Pre-requisitos formativos: Concepto de autocontrol.
Propósito educativo: <b>Practicar sobre el nivel de equilibrio corporal.</b>	Instrucciones del aprendizaje: <b>Fomentar la confianza en los participantes.</b>	Calidad del contenido: <b>EQUILIBRIO:</b> es el estado del cuerpo en el que la suma de todas las fuerzas actúa sobre él, y por medio de las cuáles se mantiene.
<b>Calidad de la estrategia:</b>		
<b>Actividad introductoria-diagnóstica (20 minutos):</b> Bailar dentro de una hoja de periódico nos podemos salir de la hoja o vamos perdiendo hasta que haya un ganador, los que vayan perdiendo deberán sentarse sobre el	<b>Actividad intermedia (20 minutos):</b> La sesión da inicio con la bienvenida por parte del instructor y la información necesaria para que los participantes sepan que actividades se llevarán a cabo a lo largo de la sesión y con qué	<b>Actividad cierre-final (20 minutos):</b> Se pondrá a los participantes en parejas con unas hojas dobladas de periódico y deberán caminar cierta distancia impidiendo que el periódico se les caiga, pero no deberán tomarlo con las

<p>periódico aplaudiendo al ritmo de la música, si pasa algún tiempo y no hay un solo ganador se les nombrará ganadores a todos los que aún estén participando.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>finalidad.</p> <p>Posteriormente se realizará un breve calentamiento para evitar algún tipo de lesión tanto en los participantes como en el propio instructor.</p> <p>Vamos a tomar hojas de periódico que vamos a doblar y ponernos sobre la cabeza para realizar algunas posturas corporales en las que debemos de evitar que el periódico caiga al suelo, se contará las veces que a cada participante se le caiga el periódico.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p>	<p>manos ni alguna parte del cuerpo que el instructor indique por ejemplo las mejillas, las palmas extendidas las caderas, las rodillas y otras.</p> <p>Se dará un tiempo para que los participantes descansen.</p> <p>Si alguno de ellos desea hacer algún comentario o compartir su experiencia este es el espacio destinado para ello.</p> <p>Se darán los comentarios finales por parte del instructor.</p>
<p>Recursos tecnológicos: <b>reproductor de audio, y música clásica. El podcast contiene las indicaciones para el</b></p>	<p>Calidad de la evaluación: <b>Revisar la guía de observación.</b></p>	<p>Glosario: <b>afectividad y motricidad.</b></p>



inicio, desarrollo y cierre.		
<b>COMPONENTE TÉCNICO:</b>		
Formato propietario: <b>MP3</b>	Tamaño: <b>No más de 2 MB</b>	Tipo y nivel de interactividad: <b>audio y muy fácil.</b>
Requerimiento tecnológico: <b>Smartphone con audífonos.</b>	Instrucciones de instalación: <b>conectar el Smartphone para que el instructor descargue los 24 podcast.</b>	Media: <b>podcast.</b>
<b>Costo de producción:</b> por definir.		

*El cuerpo es el instrumento de las realizaciones humanas,  
y debe ser tratado como tal.*

*No existe vida, pensamiento y espiritualidad,  
independiente de un cuerpo vivo.*

**Alain Daniélou**

**Historiador y musicólogo francés**

## **CAPÍTULO 4**

### **Análisis de resultados y discusión**

#### **4.1. Antecedentes**

En esta sección, haremos la evaluación no únicamente de la implementación del diseño instruccional, sino también la evaluación del desempeño antes y después de la instrucción desde la perspectiva del participante. En un sentido aritmético, el resultado de la investigación es igual a la suma del contenido (la expresión corporal) con el proceso (guión tecnopedagógico), es decir  $C + P = R$ .

Los participantes del proceso son diez personas (10 hombres y mujeres) que tienen edades que van de los 35 años hasta los 55, con educación básica completa, y sin un ingreso económico fijo. Cabe decir que los participantes conocen completamente la antigua tecnología para aprender por vía auditiva: la radio. Por lo tanto, el uso y la transferencia de la información contenida en el podcast fue exitosa. Los diez participantes presentan discapacidad visual adquirida causada principalmente por sufrir embolias, presión alta o alguna enfermedad degenerativa.

Estas diez personas expresan vivir una vida sedentaria, y sentir que su condición social no puede estructurarse como la vida de una persona normovisual. En otras palabras, no contar con el sentido de la vista las coloca en una situación vulnerable. No obstante, existen instituciones en México que atienden las necesidades de esta parte de la población, tal como es el Organismo Mexicano Promotor del Desarrollo Integral de los Discapacitados Visuales I.A.P. Dicho organismo prestó sus instalaciones para efectuar la investigación.

## 4.2. Perfil del participante

La adultez con el paso del tiempo trae consigo una serie de cambios en las personas. La ceguera adquirida en el transcurso de la vida constituye un giro de sumo impacto, puesto que acarrea dificultades para valerse por sí mismo, realizar labores domésticas o, tal vez, trabajar para tener una vida sostenible y digna. En tal situación, las personas con discapacidad visual adquirida empiezan a depender de familiares y amigos para realizar las tareas más básicas, tales como: comer, asearse, caminar, entre otras.

Antes de iniciar la intervención con el guión tecnopedagógico, los participantes mostraban poca capacidad para dominar el espacio físico, regularmente sufrían caídas al suelo, choques contra algún muro, o no hallaban un lugar donde sentarse. Como no pueden salir al exterior de sus domicilios, deben permanecer en casa y moverse para lo estrictamente necesario en espera de evitar accidentes.

Aunque las personas con las que se trabajó tienen familias extensas, comprendidas por padres, hermanos, esposos, hijos, nietos y demás, sus familias verdaderas son sus vecinos y amistades quienes las apoyan en la realización de alguna tarea. También ellos representan la opción para expresar sus sentimientos y comunicar sus pensamientos. Destaca también que este grupo de participantes pasan mucho tiempo acostados o dormidos.

Por otro lado, respecto al movimiento de sus manos y rostro es rutinario. Ellos desconocen las formas y detalles de su cara, y mantienen quietas sus manos. Su intensidad tonal es alta; esto es, casi su comunicación es basada en gritos. En cuanto a la postura corporal que realizan continuamente es estar sentados o acostados. Los participantes expresan que han dejado de bailar o cantar cuando escuchan música, y por lo tanto, de expresar con su cuerpo lo que sienten.

Por otra parte, reconocen que su personalidad se ha modificado, puesto que presentan cuadros de ansiedad y depresión con mayor frecuencia. En general, se sienten desorientados respecto a las direcciones y las distancias en su casa, y ya tampoco diferencian entre el día y la noche. Pasan la mayor parte del día en silencio y, en ocasiones, tienen soliloquios o platican consigo mismos en voz alta. De igual

forma, declaran que han perdido la expectativa sobre poder controlar y dominar su cuerpo y movimientos nuevamente.

### **4.3. Instrumentos de recolección**

Para obtener información tanto de la implementación, así como del desempeño en expresión corporal, se recurre a dos herramientas: para el primer aspecto se elaboró un cuestionario; mientras que para la segunda cuestión se hizo una lista de cotejo. Antes de iniciar con la primer sesión, aplicamos la pre-prueba compuesta por 24 reactivos de respuesta cerrada. Cada pregunta es consistente con los 12 propósitos educativos que se plantearon en las sesiones.

La pre-prueba indaga acerca de las dimensiones de la expresión corporal, tales como: la rapidez, el control de sentimientos, ritmo al caminar, la expresión de sentimientos, el canto de canciones, la facilidad para mover el cuerpo, la noción del tiempo, la expresión de ideas, el equilibrio corporal, el reconocimiento de personas, la lateralidad, la velocidad y lentitud de los movimientos, la habilidad para bailar, el reconocimiento del cuerpo propio, la orientación espacial, la diferenciación entre el lado derecho y el lado izquierdo, la sencillez para ejercitarse, la postura corporal, la coordinación, y la comunicación verbal y no verbal.

Ahora bien, la lista de cotejo también tiene 24 reactivos, los cuales también hacen un tratamiento de los elementos anteriores, la única diferencia es que el instructor evalúa el desempeño durante cada sesión. Cabe destacar que los participantes tuvieron una valoración alta o positiva respecto a cada cuestión, pero esta percepción contrastaba con lo observado durante la implementación. Finalmente, es importante comentar que en una hoja de cálculo, se hizo la captura de los datos acopiados, y eventualmente, se dispuso a realizar el análisis cualitativo y cuantitativo.

### **4.4. Análisis y discusión**

Se ha organizado el análisis mediante las siguientes categorías: sensibilización, autoexpresión, orientación, y movilidad. Con esta clasificación pudimos encontrar hallazgos de interés, así como replantear hipótesis respecto al desarrollo de la expresión corporal. También es importante señalar que aunque el diseño instruccional no es enteramente tecnológico, porque emplea más recursos

clásicos y físicos, fue valioso identificar las formas en que los participantes se aproximaron a los podcast.

Dicho lo anterior, es posible sostener que la hipótesis de trabajo es parcialmente correcta, dado que no sólo con las técnicas de la expresión corporal es posible el dominio y conocimiento de los movimientos del cuerpo, sino también se requieren condiciones físicas acorde a las limitaciones de las personas con discapacidad visual. Sí se logra observar una mejoría significativa, pero ésta no es suficiente como para que las personas participantes retomen una calidad de vida digna. A continuación, se presentan otros argumentos para respaldar esta afirmación.

#### **4.4.1. Sensibilización oculta**

“Sí percibo, pero se me complica entender lo que siento.” Desde el principio de la implementación hasta el fin de la misma, los participantes logran identificar los estímulos del exterior y reconocer su sensación (placentera, dolorosa, molesta, pacificadora, etc). No obstante, su comprensión es mínima, debido a que ya no se cuestionan acerca de las características o utilidad de los estímulos externos.

Por ejemplo, en el ejercicio de sentir las extremidades del cuerpo propio y del cuerpo ajeno, logran percepción de forma táctil a una persona, y eso las hace sentir relajadas y confiadas. Además, al percibir de forma auditiva la música, el grupo de participantes generan un sentido de pertenencia y una sensación de alegría. Resalta la experiencia de algunos participantes que percibían los abrazos, pero no entendían si la sensación era de felicidad, tristeza, o mixta.

En cuanto a la percepción osea-muscular, para los participantes el uso de las manos fue fundamental. Las manos y su movimiento representan para ellos el inicio de su sensibilización. De igual forma, con las manos comienzan la exploración del espacio, el cual pudieron dominar a partir de ejercicios de respiración que les ayudan a mantenerse seguros.

Es necesario decir que la autoestima fue fortalecida a partir de usar el nombre propio durante la expresión de las indicaciones. El amor propio basado en la utilización del nombre es un método simple para incentivar la participación e

inclusión. Asimismo, la repetida expresión de “bienvenidos” y “gracias”, aporta un sentido de la inclusión y motivación para continuar participando en el proceso de la instrucción.

No obstante, algunas veces observamos fricciones y mal entendidos entre algunos participantes. Las razones principales son que desconocen la personalidad completa de los integrantes del grupo, lo cual origina discrepancias de opinión y acción. Por ejemplo, había participantes que mostraban mayor facilidad para las tareas, mientras que otros sentían desesperación por no avanzar al mismo nivel.

#### **4.4.2. Reaprender la habilidad de expresarse**

“A mi nadie me había enseñado eso”. Aprender a conocer y sentir nuevamente el cuerpo es una tarea difícil, porque las personas olvidamos su valor y beneficio. Sin embargo, este re-aprendizaje fue posible gracias a las nociones y conceptos previos de los participantes. Ellos de alguna manera ya saben acerca de las técnicas y formas de cuidar su salud física y relacionarse con el exterior; cabe decir que muchas técnicas son semejantes a las propias de la expresión corporal natural o a las mostradas en algunos talleres de psicomotricidad que se imparten en las instituciones que atienden a personas con discapacidad visual.

Destaca también que los participantes comienzan a expresarse oralmente gracias al colaborar en grupos, en los cuales fortalecen su habilidad para tolerar la frustración y el trabajo orientado a resultados. Asimismo, con la expresión oral en grupo, empiezan a imaginar y, por lo tanto, a ser creativos. Debido a que ellas están en un lugar alejado de su casa, empieza a relacionarse nuevamente con el exterior y a orientarse de manera espacial.

A pesar de que nadie les había enseñado con técnicas sobre expresión corporal en años recientes, a ser espontáneos y ser concientes de su cuerpo y sus ventajas, con el paso de la sesiones, los participantes mostraron progresos en este rubro. Ellos demostraron actitudes auténticas, diferentes y valiosas con su cuerpo. En otras palabras, aprendieron que el cuerpo es el instrumento de todas las realizaciones y acciones colectivas. Por ejemplo, algunos participantes empezaron a

proyectar la meta de trabajar nuevamente, para no continuar dependientes de sus familias o la asistencia social.

#### **4.4.3. Sin miedo para moverse**

“Pues cuando me caigo, ya sé que debo levantarme.” El desplazamiento por el salón de tareas fue cada vez más libre y seguro entre las participantes. Este desplazamiento incrementó gracias a las actividades de bailar en pareja, así como por tocar algunos instrumentos musicales. Ambas experiencias no sólo les permitieron fortalecer su habilidad, sino jugar y divertirse.

En las primeras sesiones, la mayoría de los participantes tenía intención de ser acompañado en todo momento por su bastón o perro guía, conforme se fue avanzado en la implementación del guión tecnopedagógico, los participantes comenzaron a moverse sin ninguna clase de ayuda. Al finalizar las sesiones se notaban menos ansiosos por regresar de manera inmediata por sus apoyos, ya que al estar en un grupo que promovía la confianza, los pies y su desplazamiento fue más ágil y libre.

Además, el desplazamiento que mostrarón con ayuda de personas normovisuales (instructores) durante la implementación del guión tecnopedagógico, contribuyó a que aprendieran nuevas palabras, y ejercitaran operaciones numéricas, tales como el conteo. Sus cuerpos empezaron a coordinarse con apoyo de las instrucciones, y éstas se consolidaron con las grabaciones en podcast.

#### **4.4.4. Dejar de estar sentado**

“Ya estuve sentada mucho.” El cuerpo continuamente tendrá movimientos naturales de manera interna y precisamente cuando se detienen los órganos humanos, las personas mueren. Para los participantes de la implementación, el levantarse y volverse a mover, representó la oportunidad de vivir de forma convencional una vez más, con menor dependencia.

Respecto a los movimientos utilitarios, el aseo del cuerpo y su higiene constituye el principal logro. Al sentirse nuevamente apreciadas y aceptadas, empezaron a mejorar su autoestima y, por lo tanto, invertir mayor tiempo en su

arreglo personal. Durante las sesiones, con el apoyo de los juguetes (aros, globos, etcétera), se dieron a si mismos la oportunidad de ya no tomarse tan enserio su condición y pensar en posibilidades positivas.

Sin embargo, aunque se busco la ejercitación de brazos y piernas, los participantes experimentaron dificultades al realizar movimientos de imitación, por ejemplo: simulación de comportamientos animales. Seguramente esto ocurrió porque sus cuerpos ya no son tan flexibles o resistentes para repetir ciertas secuencias de movimientos. También, expresaron que sus movimientos instintivos, tales como respirar, rascarse o sobarse cuando alguna parte del cuerpo les molesta, son los movimientos más importantes para ellos.

#### **4.5. Grandes áreas de oportunidad**

Con el objetivo de presentar datos cuantitativos objetivos, se construyó la lista de cotejo que permite un análisis situacional y, a su vez, poner en contexto las autoevaluaciones hechas antes y después de la aplicación del cuestionario. Las gráficas solamente son la síntesis de dos mediciones y, en ese sentido, permiten legitimar la intervención, pero el desarrollo de la expresión corporal queda a discusión abierta, porque los participantes no alcanzaron el desarrollo de la expresión corporal planificada.

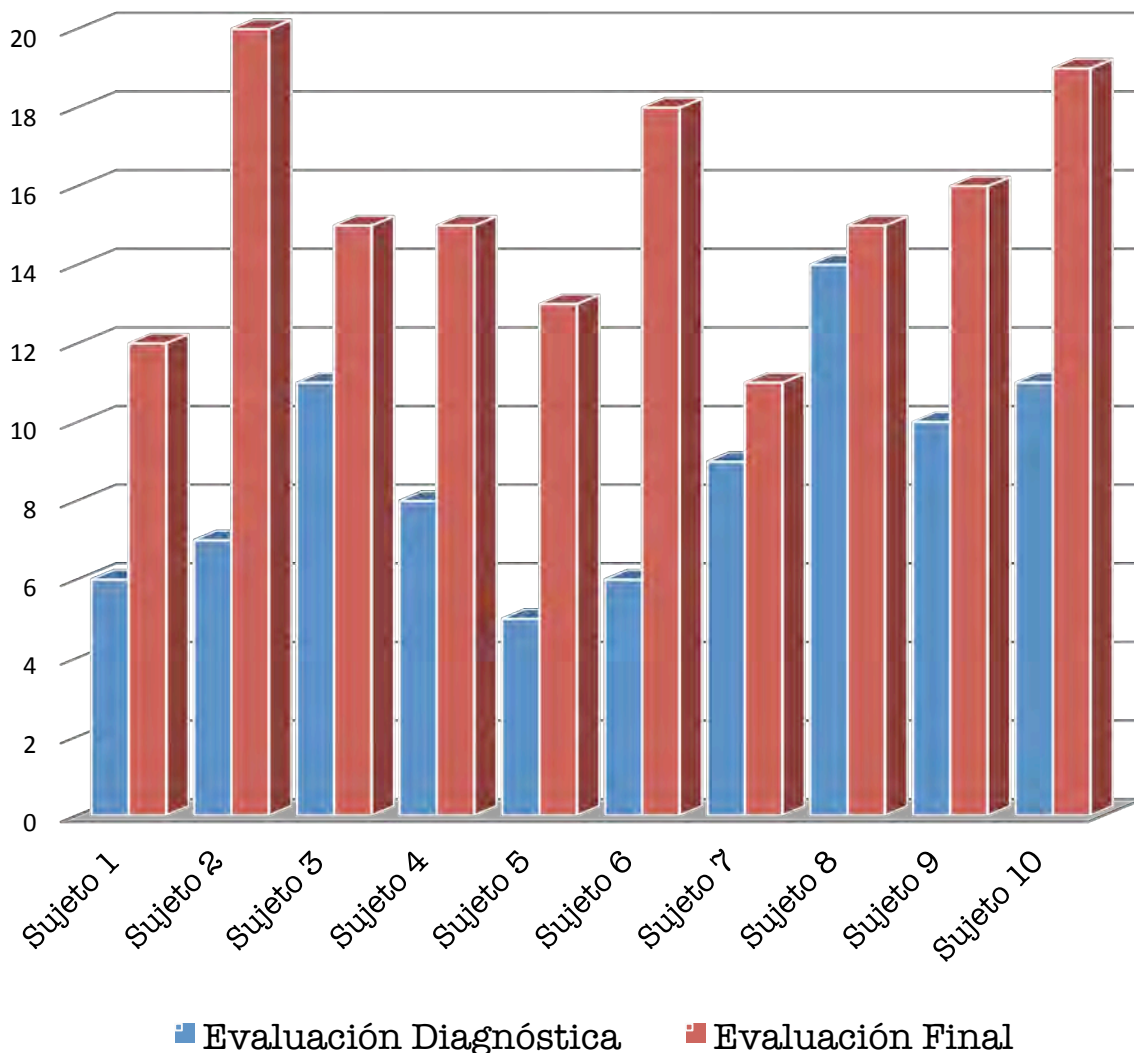
Por ejemplo, en la siguiente gráfica (4.1.) se observa como la apreciación individual cambia de forma significativa. Sin embargo, aunque las percepciones son positivas, al mirar con detenimiento el desempeño de cada participante, podemos plantear que es insuficiente para expresar un dominio corporal pleno.



**GRÁFICO 4.1.**

□

### Resultados de las Evaluaciones

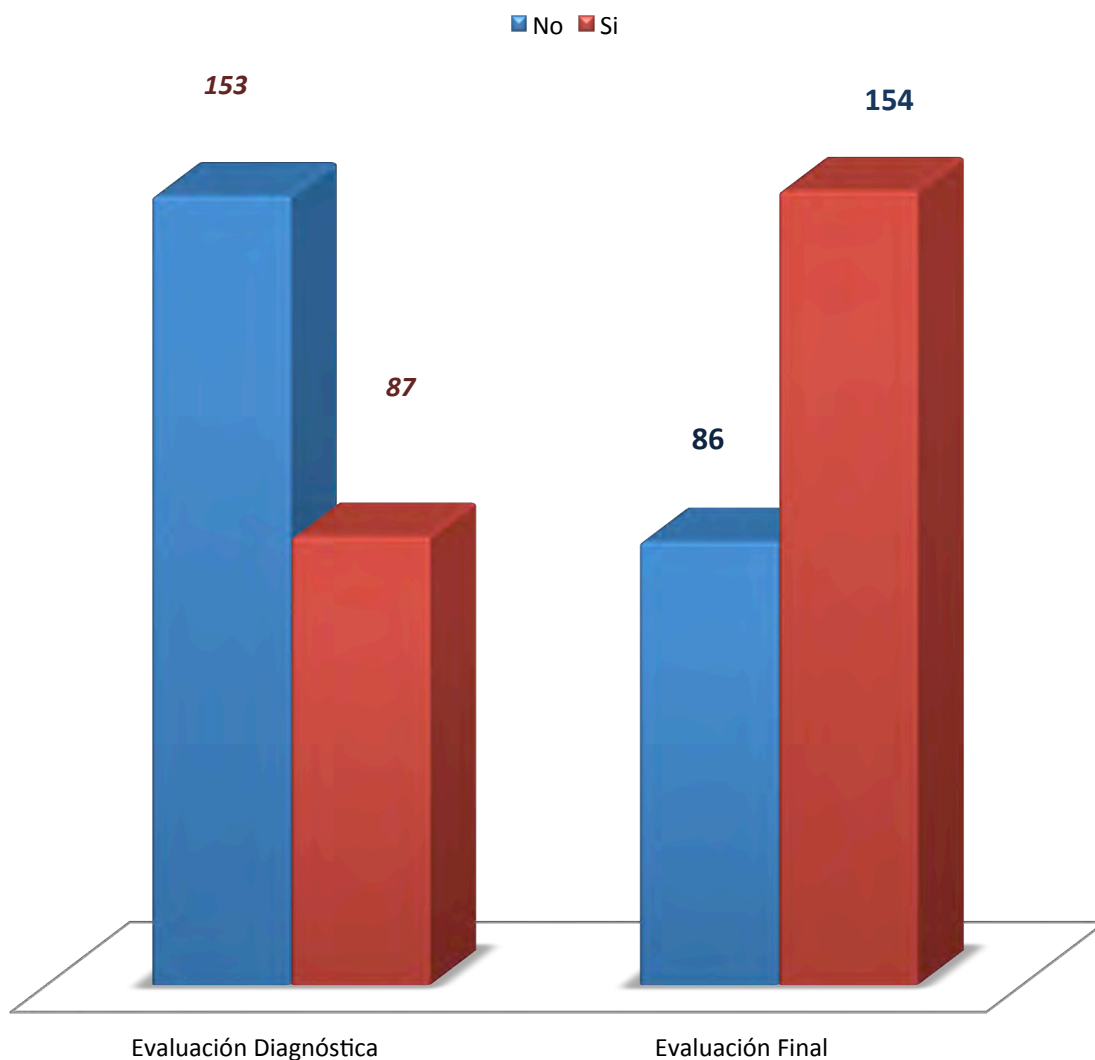


Ahora bien, en la siguiente gráfica (4.2.) se concentra la información grupal y el resultado es satisfactorio, pero con apoyo de la lista de cotejo podemos empezar a mirar diferencias significativas, entre participantes muy aventajados en comparación con participantes rezagados. En el rezago principal están las dificultades para comunicar con claridad sus pensamientos y sentimientos, así como la poca capacidad para relajarse, es decir, aún manifiestan tensión y agotamiento en cada tarea.

**GRAFICA 4.2.**

□

**RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES**



En cuanto a las primeras seis capacidades de la expresión corporal, es importante resaltar las siguientes observaciones:

- a) Esquema corporal: Excelente definición del esquema corporal propio, pero deficiencias en cuanto a representar el esquema corporal ajeno.
- b) Ritmo: Presentación de frecuentes movimientos arrítmicos, es decir, dificultades para coordinar movimientos corporales con sonidos externos.
- c) Temporalidad: Desconocimiento del transcurrir del tiempo y determinación de los horarios. En ocasiones confunden el día con la noche.

- d) Orientación espacial: Excelente orientación al interior del salón de tareas, pero confusión en el tamaño y extensión de otros espacios externos, por ejemplo: sanitarios o pasillos.
- e) Lateralidad: Excelente reconocimiento y coordinación en la lateralidad: derecho e izquierdo, pero ciertas dificultades para coordinar movimientos con otra persona. Esto se reflejó altamente en el baile y el canto.
- f) Afectivo-motriz: Excelente relacionamiento afectivo con el grupo, las participantes tuvieron facilidad para sonreír, abrazarse, tomarse de la mano y hablar sinceramente.
- g) Lentitud: Excelente precisión en la realización de movimientos lentos. De hecho, es la mejor habilidad de la expresión corporal que muestran.
- h) Rapidez: Dificultad para moverse con velocidad. Las participantes expresan que tienen temor a golpearse o caer al suelo.
- i) Rígidez: La posibilidad de resistir una fuerza es posible, no obstante las participantes se agotan con facilidad y tardan en recuperar la energía.
- j) Exuberancia: Es incipiente la habilidad para manejar las emociones y sentimientos negativos. Las participantes tienden a ocupar el espacio instruccional, como un espacio terapéutico de contención.
- k) Emotividad: Es claro un retorno a la felicidad y sentimiento de plenitud. Las participantes expresan que el proceso de instrucción es una ocasión para volver a tener proyectos.
- l) Equilibrio: Dificultad para mantener el cuerpo estable. Únicamente con movimientos lentos pueden mantener el equilibrio completo.

Para concluir la sección, señalamos que resalta el mejoramiento de la capacidad de dormir mayor tiempo entre ellas, gracias a la expresión corporal de los sentimientos. Las participantes concibieron el proceso de instrucción como una gran fiesta para sus cuerpos, en donde se tenía que hacer tareas divertidas pero, al mismo tiempo, efectivas.

## CONCLUSIONES

Los participantes con discapacidad visual recientemente adquirida, lograron en alguna medida la representación y control de los gestos de su cara, debido a que fortalecieron su imaginación corporal a través de técnicas de equilibrio total. Ahora bien, su percepción espacial incrementó con la interacción del salón de tareas, éste lugar los invitó continuamente a dominar su fuerza estática corporal.

Respecto al uso eficiente de su tiempo, aunque no se llegó a niveles deseables en el grupo, si pudieron adquirir una velocidad en sus reflejos con apoyo de las ejecuciones en pareja. En contrapartida, el manejo y expresión de sus emociones, no se llegó a resultados satisfactorios, por lo tanto el guión tecnopedagógico tiene que ser ajustado, e incluir mayores estrategias de carácter psicoterapéutico.

Destaca el mejoramiento en la precisión de los movimientos de los dedos de sus manos, puesto que el uso del teléfono inteligente para escuchar los podcast los invitó a aprender a manipular aparatos tecnológicos. El uso frecuente de la tecnología fue un proceso social que experimentaron durante las 24 sesiones; ellos incorporaron esta vivencia en su conciencia, logrando transferir ese movimiento corporal con el aprendizaje.

La mayoría de los participantes expresó al final de la implementación su inquietud por desplazarse a nuevos y diferentes sitios, y no estar únicamente en casa. Ellos consideran que fortalecieron su firmeza en brazos y piernas. De igual forma, consideran que aprendieron formas creativas de relajarse con la música. Su carencia para mirar, fue reemplazada con su cuerpo en movimiento. Aunque reconocen esta limitación, ellos proponen una mayor sensibilización social al respecto de su condición física.

En definitiva, el diseño instruccional que hace un tratamiento de la expresión corporal para contribuir al mejoramiento del dominio del cuerpo y sus movimientos de personas con discapacidad visual es un recurso viable, pero no suficiente para su pleno bienestar humano, la pedagogía de la actualidad tiene retos que aún debe enfrentar.

## REFERENCIAS

- Acuña, A. (2008). *Diseño instruccional multimedia: herramientas de aprendizaje para la generación digital*. México: ITESM Mixel consulting.
- Arboleda, N. (1987). *Tecnología educativa y diseño instruccional: curso básico aplicado a la educación formal y no formal, presencial y a distancia*. Bogotá: Prodesco Editores
- Aristóteles. (1999). *Del bien humano en general. Ética Nicomáquea*. (18ª ed. de la 1ª ed. en español; A. Gómez Robledo, Trad.). México: PORRÚA.
- Azar, H. (1988). *Cómo acercarse al teatro*. México: Ed. Plaza y Valdés/ Gobierno del Estado de Querétaro/ Secretaría de Educación Pública.
- Beuchat, C., Buxadé, C., Iriarte, F., Lavanchy, C., Pregnant, C. (1994). *Desarrollo de la expresión integrada Club CLI-CLO-PIPS*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Bueno, M., Espejo de la Fuente, B., Rodríguez, F., Toro, S. (1999). *Niños y niñas con baja visión, recomendaciones para la familia y la escuela*. Málaga: Aljibe.
- Cangelosi, D. (2006). *La integración escolar del niño discapacitado visual*. (1ª edición septiembre de 2006). Buenos Aires: Noveduc.
- Cantarin, J. (1998). *Taller de Teatro*. Madrid: CCS.
- Castanedo, C. (1997). *Bases psicopedagógicas de la educación especial. Evaluación e intervención*. Madrid: CCS.
- Croyden, M. (2005). *Conversaciones con Peter Brook*. Barcelona: Alba.
- Davis, D. (s/f). *Así se expresan los ciegos* *Revista Interamericana de Psicología*, S/F No. 82, págs.3-9.
- Delgado, A., Gutiérrez, M., Toro, S. (1994). *Deficiencia visual. Aspectos psicoevolutivos y educativos*. Málaga: Aljibe.
- Durán, D. (2003). *Ciencias de la educación*. Madrid: Santillana.

- Goldstein, E. (2006). *Sensación y percepción*. Madrid: Thomson.
- González, L. (1990). *Psicomotricidad para deficientes visuales: 4-7 años*. Salamanca: Amarú.
- INEGI. (2010). *Perfil sociodemográfico Estados Unidos Mexicanos*. México: INEGI.
- López, M. D. (2004). *Aspectos evolutivos y educativos de la deficiencia visual (1ª ed.)*. La Coruña: Netbiblio.
- Laban, B. (1993). *Para entendernos*. Publicación Médica, 1993 No. 85, págs.17-23.
- Marzano, R. (2005). *Dimensiones del aprendizaje: manual para el maestro*. Jalisco: ITESO.
- Mortera, F. (2002). *Educación a distancia y diseño instruccional: conceptos básicos, historia y relación mutua*. México: Taller Abierto.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). (2007). *Estudiantes con discapacidades, dificultades de aprendizaje y desventajas: Estadísticas e indicadores de los países de la OEA*. París: OCDE-edebé.
- Rogers, R. (1981). *Contratiempo*. Revista Especializada, 1981 No. 14, págs.12-18.
- Santiago, P. (1985). *De la expresión corporal a la comunicación interpersonal. Teoría y práctica de un programa*. Madrid: Narcea
- Schinca, M., Peña, B., Navarrete, J. (1997). *La preparación del actor ciego*. Madrid: Asociación de Directores de Escena de España- ONCE.
- Schinca, M. (2000). *Expresión corporal: técnica y expresión del movimiento*. Barcelona: Monografías Escuela Española. CISS Praxis.
- Schinca, M. (2003). *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. Madrid: Praxis.
- Schinca, M. (2008). *Expresión corporal*. México: Secretaría de Educación Pública- Praxis.

Siemens, G. (2005). *Conectivismo: una teoría de la enseñanza para la era digital* en International Journal of Instructional Technology and Distance Learning, Vol. 2 Núm. 10, EE.UU. 22- 44 pp.

Stokoe, P. (1978). *Expresión corporal. Guía didáctica para el docente*. Buenos Aires: Ricordi.

Stokoe, P. (1985). *El arte en la educación*. Revista Especializada, 1985 No. 42, págs.41-51.

Stokoe, P., Schächter, A. (1977). *La expresión corporal*. Buenos Aires: Paidós.

Tasset, J. (1980). *Teoría y práctica de la psicomotricidad*. Buenos Aires: Paidós.

# **ANEXOS**



## CUESTIONARIO

**Escuche con atención las siguientes preguntas e identifique si su respuesta es “SI” o “NO” para cada una de ellas.**

Nombre del entrevistado:

---

1. ¿Considera que su cuerpo tiene la rapidez adecuada cuando le es necesario?
2. ¿Considera que tiene un control adecuado de sus sentimientos?
3. ¿Puede moverse y caminar al ritmo que desea?
4. ¿Considera que con actividades como esta mejora su forma de expresar sus sentimientos?
5. ¿Cuándo canta siempre se adelanta o se atrasa en la letra de la canción?
6. ¿Hay partes de su cuerpo que puede mover con mayor facilidad?
7. ¿Tiene mejor noción del tiempo?
8. ¿Considera que con actividades como esta mejora su forma de expresar sus emociones?
9. ¿Tiene un buen equilibrio en su cuerpo?
10. ¿Considera que el equilibrio de su cuerpo podría mejorar?
11. ¿Considera que tiene un control adecuado de sus emociones?
12. ¿Reconoce el género de la persona a la que se aproxima?
13. ¿Nota usted más fuerza en alguna de sus dos lateralidades, derecha o izquierda?
14. ¿Considera que su cuerpo tiene la lentitud adecuada cuando le es necesario?
15. ¿Le gusta bailar porque mueve su cuerpo?
16. ¿Considera que su cuerpo podría ser más rápido?
17. ¿Considera que su cuerpo podría ser más lentitud?
18. ¿Reconoce cada una de las partes de su cuerpo al tocarlo?
19. ¿Tiene una buena orientación espacial?
20. ¿Distingue con facilidad el lado derecho del izquierdo?
21. ¿Le ha sido más sencillo realizar ejercicios físicos?
22. ¿Expresa su estado de ánimo por medio de posturas corporales?
23. ¿Tiene una buena coordinación en su cuerpo?

24. ¿Cuándo platica se expresa por medio de su cuerpo?

**Observaciones**

---

---

---

---

## LISTA DE COTEJO

**Indicación:** En la sesión presencial, el instructor revisa que los participantes ejecuten la tarea descrita en cada sesión. Coloca una S, si el participante logra ejecutar la tarea, o bien, una N si no lo puede hacer.

<b>Tarea por sesión / # Sujeto</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
Sesión 1: Buscar al compañero para abrazarlo.										
Sesión 2: Tocar el cuerpo recostado.										
Sesión 3: Tomar la muñeca del compañero.										
Sesión 4: Estar atentos a las indicaciones del instructor.										
Sesión 5: Seguir el sonido del pandero al moverse.										
Sesión 6: Tomarse de la mano siguiendo el sonido del silbato.										
Sesión 7: Rebotar la pelota en coordinación con el aplauso.										
Sesión 8: Caminar por el salón al ritmo del pandero.										
Sesión 9: Simular el aseo del cuerpo al ritmo del pandero.										
Sesión 10: Bailar dentro de los aros con música.										
Sesión 11: Rodar en el suelo para evitar los obstáculos.										
Sesión 12: Brincar de cojito con los dos pies juntos.										
Sesión 13: Hacer ejecución corporal										

en el nido.										
Sesión 14: Hacer movimientos de remo en parejas.										
Sesión 15: Bailar fuerte y de manera energética.										
Sesión 16: Gatear en el suelo de forma rápida.										
Sesión 17: Bailar con velocidad en los movimientos corporales.										
Sesión 18: Bailar al ritmo de la música.										
Sesión 19: Expresar felicidad sin control.										
Sesión 20: Demostrar un sentimiento con la postura corporal										
Sesión 21: Expresar el significado de la postura corporal.										
Sesión 22: Expresar una emoción con sonidos.										
Sesión 23: Pasear con aros en las piernas.										
Sesión 24: Caminar impidiendo que el periódico se caiga.										