



Facultad de
Ciencias Humanas y de
La Educación - Huesca
Universidad Zaragoza

TRABAJO FIN DE MÁSTER – MODALIDAD B

INNOVACIÓN EDUCATIVA CON ORIENTACIÓN INVESTIGADORA

ACTIVIDAD COREOGRÁFICAS DE EXPRESIÓN E
INHIBICIÓN

Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria
Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de
Idiomas, Artísticas y Deportivas

Especialidad: Educación Física

Curso 2012-2013

Alumno: Adrián Navarrete Martínez

Fecha: 21/6/2013

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. MARCO TEÓRICO Y DEFINICIÓN DE PROBLEMA	5
2.1 - Marco Teórico.....	5
- 2.1.1 - Actividades Corporales de Expresión	5
- 2.1.2 - La Expresión Corporal en el ámbito educativo	6
- 2.1.3 - La Danza.....	7
- 2.1.4 - Características de las Actividades relacionadas con la Expresión Corporal o Danzas	9
- 2.1.5 - Problemática en torno a las actividades relacionadas con la expresión corporal o danzas.	12
2.2 - Planteamiento del Problema.....	13
3. OBJETIVOS	14
4. MÉTODO	15
4.1- Participantes	15
4.2 - Diseño	15
4.3 - Procedimiento	15
4.4 - Instrumentos.....	16
4.5 – Variables de Estudio.....	19
5. ANÁLISIS DE DATOS	20
5.1 - Estudio nº 1:	21
5.2 - Estudio nº 2:	26
5.3 – Estudio nº 3.....	27
6. DISCUSIÓN.....	29
6.1 - Estudio nº 1:	29
6.2 – Estudio nº 2:.....	30
6.3 - Estudio nº 3:	32
7. CONCLUSIONES.....	35
8. PROPUESTAS DE MEJORA.....	36
9. BIBLIOGRAFÍA	37
ANEXOS	39
Anexo 1: Carta Presentación Tutora Académica.....	39
Anexo 2: Cuestionario Capiace y Cciace	41

1. INTRODUCCIÓN

El presente documento recoge la memoria del Trabajo Fin de Máster correspondiente a la asignatura que lleva este mismo nombre, del Máster Universitario en Profesorado de Educación Física para E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas Deportivas.

En él, se recoge un trabajo de Innovación educativa con orientación investigadora llevada a cabo durante el curso académico 2012-2013 en el instituto Sierra de Guara en relación con la inhibición mostrada en los alumnos de primero de ESO al realizar actividades relacionadas con las actividades físicas expresivas.

La línea de trabajo en la que se enmarca que presentamos tiene como nombre “Actividades Coreográficas e Inhibición”, cuya directora ha sido M^a Rosario Romero Martín, profesora en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del campus de Huesca, en la Universidad de Zaragoza.

En el Anexo I se expone la carta de Presentación que la tutora académica ha preparado para este trabajo.

En la línea de investigación, se pretende valorar el grado de inhibición, su evolución en las actividades coreográficas, así como la valoración de la imagen corporal y autoconcepto en los alumnos de ESO.

En esta línea, hemos trabajado conjuntamente cuatro alumnos del máster, los cuales impartíamos una unidad didáctica relacionada con las actividades corporales de expresión. Esta orientación de trabajo sigue abierta y se han realizado algunas acciones que han quedado inconclusas y que formarán parte de investigaciones futuras, aunque en el presente documento, se muestra solo el trabajo llevado a cabo en el IES Sierra de Guara.

Se han realizado diversas entrevistas semi-dirigidas a los alumnos, profesores de educación física o profesores de otras áreas, como el departamento de música a raíz de los factores de inhibición obtenidos en las reuniones y discusiones de grupo que manteníamos los cuatro alumnos de esta línea y la directora y a partir de la propuesta teórica de la misma (Romero, 2003).

El objetivo propuesto es poder crear un instrumento de valoración de la inhibición en función de la categorización de los factores que condicionan la misma en los alumnos de la ESO, a raíz de los datos obtenidos. Así como, tener datos para orientar las futuras unidades didácticas en función de las propuestas de los alumnos.

Nos parece muy interesante este contenido a tratar, ya que lo hace muy singular respecto al resto de los que se trabajan en la Educación Física. Podríamos afirmar, que junto a la asignatura de música es la única materia en la que los alumnos pueden expresarse ante ellos mismos, sus compañeros, un público,...

Y por tanto, es lógico que exista inhibición a la hora de trabajar estas actividades y entendemos que más aún en la adolescencia, donde los alumnos están experimentando cambios tanto físicos como fisiológicos y psicológicos en busca de sí mismos, de su personalidad.

Nos parece por tanto atractivo el hecho de conocer qué factores son esos que inhiben a los alumnos y en qué magnitud se manifiestan.

Es por ello que en este trabajo se mostrarán los resultados obtenidos mediante un diseño cuasi experimental, pre-post, sin grupo control en el que se desarrolla una unidad didáctica de Danzas Tradicionales y Bailes Populares de Aragón antes y después de la cual se aplican dos cuestionarios relacionados con las actividades corporales de expresión.

2. MARCO TEÓRICO Y DEFINICIÓN DE PROBLEMA

2.1 - Marco Teórico

Como apuntábamos en la introducción, el trabajo se desarrolla en el marco de las Actividades Corporales de Expresión. Consideramos oportuno definir el marco de nuestro objeto de estudio.

- 2.1.1 - Actividades Corporales de Expresión

En palabras de Romero (1997) el término Actividades Corporales de Expresión, lo conceptuamos como “el conjunto de las manifestaciones culturales que tienen lugar en una sociedad, cuyos objetivos son la expresión, comunicación y la búsqueda del sentido estético a través del cuerpo, del movimiento y del sentimiento. Este concepto incluye disciplinas como la Expresión Corporal propiamente dicha, la Danza en cualquiera de sus modalidades, el Mimo, etc.”

En un primer lugar, vemos como esta definición nos muestra la magnitud de este concepto. Es amplio, global y recoge una serie de manifestaciones que podemos relacionar con todo aquello que se relaciona con “la expresividad, comunicación y estética corporal” según Romero (1997).

En palabras de Romero (1997) “Actividades Corporales de Expresión es pues el término que viene a recopilar todos aquellos contenidos de actividad física de carácter expresivo...”

Igualmente para Larraz (2002) las actividades corporales de expresión se pueden incluir dentro de los dominios de acción. En este caso haciendo referencia al número 6, cuya definición es: “Acciones con intenciones artísticas y expresivas. Pretenden finalidades estéticas y comunicativas y pueden comportar proyectos de acción colectiva. Algunas de sus prácticas son la(s) danza(s), la expresión corporal, la gimnasia artística, la natación sincronizada, algunos aspectos de la gimnasia deportiva, el acro-sport.”

Desde esta base, queremos mostrar la definición de Cortada y Font (2002) cuando se les pregunta acerca de las técnicas que se incluyen dentro de las Actividades Corporales de Expresión siendo estas “la expresión corporal, el juego de expresión dramática, mímica y pantomímica, el juego de expresión danzada, los juegos circenses con un tipo de expresión clown o malabar, etc.”

A raíz de estos autores, vemos como las actividades corporales de expresión engloban un gran abanico de conceptos, entre ellos la expresión corporal y la danza.

A continuación definiremos la expresión corporal desde el ámbito educativo para desembocar en las danzas, contenido sobre el cual se centra la unidad didáctica de nuestro estudio.

- **2.1.2 - La Expresión Corporal en el ámbito educativo**

En primer lugar, expondremos la definición que encontramos en el currículo aragonés de educación respecto a la expresión corporal, dado que es uno de los bloques de contenidos a trabajar. Se refiere a esta como “Actividades de expresión y creativas donde entrarían los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar, a través del cuerpo, emociones, sentimientos e ideas por medio de técnicas diferentes (las danzas, el mimo, el acrosport, actividades de circo, etc.)”. Identifican por tanto con el término Expresión Corporal cualquier contenido expresivo. Esta cuestión es bastante frecuente en la bibliografía hasta el punto que se hace difícil delimitar entre si la referencia que se hace a nivel genérico o particular de alguna de las disciplinas referidas.

Centrándonos en la propuesta de diferentes autores, Romero (1997) define la expresión corporal como “la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y/o estética basada en un concepto corporal global -conjunto de lo psicomotor, afectivo y cognitivo.”

Rueda (2004) también plantea una definición desde un punto de vista educativo: “Es el ámbito de conocimiento, como contenido de educación física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento. El cuerpo como eje globalizador e integrador es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo”.

Desde este ámbito educativo, Rueda (2004) destaca el carácter globalizador e integrador de la expresión corporal. Desde este punto de vista, “la educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivo motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo”.

Según el planteamiento de esta autora, entendemos que la expresión corporal no se puede desarrollar de manera aislada del resto de capacidades, sino que implica una relación afectiva y habilidades sociales y de comunicación, un desarrollo de habilidades motrices, un procesamiento de la información para la adecuada toma de decisiones, y desarrollo de cualidades físicas.

Cáceres Guillén (2010) nos habla de que “el niño en un principio es prácticamente sólo motricidad, su única comunicación es el mundo corporal, su único lenguaje es el corporal, y a través del mismo expresa su estado de ánimo, sus afectos, sus necesidades fisiológicas, se comunica con otros niños y con los adultos. Una educación rica en expresión corporal prepara al niño para la interiorización, la conciencia de sí mismo, la

aceptación del propio cuerpo y del compañero, etc., sentarán las bases de un individuo crítico y autónomo, capaz de integrarse en la sociedad sin ser tragado y deshumanizado por ella.”

Podemos observar como encontramos palabras comunes en estas definiciones de Rueda, Romero o Cáceres. Se repiten conceptos tales como: cuerpo, movimiento, crear, comunicar,... Siendo por tanto elementos indispensables que caracterizaran las actividades relacionadas con la expresión corporal.

Vemos como estas ideas coinciden con la propuesta de Castillo y Rebollo (2009) en relación a los elementos básicos de la expresión corporal:

- exploración del cuerpo: conocimiento y relación con el entorno. (gesto, voz, respiración, relajación, ...)
- exploración del espacio: orientación espacial, estructuración del espacio en relación a los demás,...
- exploración del tiempo: ritmo, estructuración temporal, orientación temporal.
- exploración de la energía: tonicidad.

Basándonos en la opinión de los diversos autores citados en los párrafos anteriores echamos en falta el componente expresivo que tantos autores citan como clave dentro de esta temática. No obstante entendemos que son estos los elementos básicos que formarán la base en el alumno, sobre la cual será capaz de crear el componente expresivo.

Hasta aquí, hemos hablado de las actividades corporales de expresión como la manifestación cultural que abarca la expresión, comunicación y la búsqueda del sentido estético a través del cuerpo, del movimiento y del sentimiento. Dentro de esta misma, se encuentra la expresión corporal, como bloque de contenidos de la educación física actual.

Seguidamente hemos descrito lo que es la expresión corporal y que elementos son clave dentro de la misma, para a continuación explicar qué es la danza, contenido que los diversos autores mencionan como integrante y que será el que utilizemos en nuestra unidad didáctica.

- **2.1.3 - La Danza**

Encontramos numerosas definiciones acerca de la danza.

Overby (1990) introduce la danza como una forma de arte caracterizada por el uso del cuerpo humano como vehículo de expresión.

Romero (1997) entiende por danza “la sucesión de posiciones y pasos ejecutados respetando un determinado código y según un ritmo musical, cuyo fin es la expresión y transmisión de ideas, sensaciones, sentimientos, etc.”

“La danza es el arte de mover el cuerpo de un modo rítmico, con frecuencia al son de una música, para expresar una emoción o una idea, narrar una historia o, simplemente, disfrutar del movimiento mismo” es la definición que Fructuoso y Gómez (2001) nos proponen.

Nuestro trabajo se centrará en concreto en la danza tradicional, y en palabras de Romero (19997) por “Danza Tradicional (Folclórica o Popular), entendemos la manifestación expresiva que está basada en el folclore de los distintos grupos étnicos y culturales y que se ha mantenido hasta la actualidad, básicamente por transmisión directa de generación en generación, o bien debido al esfuerzo de investigadores que han evitado su desaparición.”

Las características de la misma, las define esta misma autora:

- Poseen en general movimientos y pasos naturales o automatismos espontáneos sencillos (marcha, salticado, galope, agarres ...), aunque a veces requieran automatismos con "representación mental", pasos de mayor dificultad, como por ejemplo algunos de la jota aragonesa, de Danzas austriacas, etc. También suelen utilizar distribuciones espaciales relacionadas con formas espontáneas de agrupamiento.
- Son muy ricas y variadas, ya que proceden de la cultura popular, de tal forma que cada región o pueblo tiene sus Danzas propias.
- Posibilitan trabajos de tipo cooperativo bien en pareja o en grupo; las hay colectivas, de pareja e individuales y combinaciones de estas formas
- Permiten un análisis bastante preciso de los elementos rítmicos, espaciales y corporales que las componen.
- Existe gran variedad en cuanto de roles a representar

Como vemos, no solo son variadas sino que en ellas se pueden representar multitud de roles sobre los que representar, comunicar o expresar algo.

Y es que si tuviésemos que sacar un factor común de las tres definiciones aportadas al principio de este subapartado, nos daríamos cuenta de que la palabra expresión o expresar sería el denominador común.

Es por tanto lógico pensar que en la danza, como contenido dentro del ámbito expresivo.

No obstante, la danza no solo aporta esta característica a nuestras clases de educación física sino que junto a la expresión corporal, son una fuente de posibilidades sobre las que trabajar.

- **2.1.4 - Características de las Actividades relacionadas con la Expresión Corporal o Danzas**

- **Beneficios**

Diversos autores se refieren a las cualidades del trabajo de estas disciplinas.

Cáceres (2010) concluye que “la expresión corporal ayuda al alumnado en la formación del concepto de sí mismo y contribuye también a la adquisición de los instrumentos básicos para el control del propio cuerpo y la acción sobre la realidad.”

Para Castillo y Rebollo (2009) es a través de la expresión corporal donde podemos desarrollar aspectos que desde otros contenidos no es tan sencillo, como puede ser el conocimiento de propio cuerpo, conocimiento del grupo de compañeros, aceptación de uno mismo y de los demás, desinhibición, comunicación, etc.

Para Paulina Ossona (1984) las danzas con alto componente expresivo son las que cobran un papel más importante en el terreno educativo. Las danzas folclóricas colectivas liberan al grupo de tensiones, favorecen la cooperación, la cohesión, no precisan de un elevado conocimiento técnico, suponen un recurso para estudiar nuestros antepasados, favorecen la responsabilidad y permiten adquirir un mayor dominio motor, además de potenciar la alegría de bailar (Kerr, 1993; Larraz, 1988).

Cuéllar (1996) nos aporta otra perspectiva y es que “la práctica de la danza y la expresión corporal pueden ayudar a mejorar el conocimiento, desarrollo y control”.

No obstante, la consecución de estos resultados no es una tarea sencilla, se producen una serie de factores que complican este proceso. Y es que, como apuntábamos en la introducción de este trabajo, uno de los objetos a estudiar era el cambio producido en los factores de inhibición.

Pero, cuando hablamos de inhibición, qué queremos decir.

- **Inhibición**

En palabras de la Real Academia Española de la Lengua, encontramos tres acepciones válidas para nuestro contexto, las cuales son:

- Impedir o reprimir el ejercicio de facultades o hábitos
- Abstenerse, dejar de actuar.
- Echarse fuera de un asunto o abstenerse de entrar en él o de tratarlo

Si las leyésemos seguidas como una misma definición, nos parece una definición muy “práctica”. Dado que se hace referencia a una abstención, sobre un ejercicio, es decir, sobre una actividad práctica donde existe movimiento, actuación.

A esos impedimentos se refiere Bara (1975) como mediatizadores de la Expresión Corporal.

Para Santiago (1985) uno de los pilares básicos sobre los que asentar cualquier programa de Expresión Corporal debe ser la toma de conciencia de lo que sucede dentro de nosotros. Para ello la primera tarea de la Expresión Corporal debe consistir en liberar los bloqueos que impiden la libre expresión.

Para Romero (2003) la experiencia le ha permitido diferenciar una serie de condicionantes que vienen a determinar las tareas de expresión relacionados con la inhibición la cual suele mostrarse a:

- Mostrarse en público.
- Mostrarse en público representando música o bailando mayor que si es jugando a algún juego o deporte.
- Al contacto físico y esto suele estar referido a
 - condicionantes físicos (sudor de las manos, tener reparo hacia otro por su olor,..)
 - psicológicos (o a la suma de este y el anterior)
 - por condicionantes derivados de los roles sexuales

Estos serán los factores sobre los que nosotros proponemos nuestro estudio.

No obstante nos preguntamos cómo debemos trabajar los profesionales de la educación física para obtener unos resultados acorde a lo que las investigaciones demuestran.

Es decir, hablamos de metodología.

- **Metodología**

Para Castillo y Rebollo (2009) basándose en el trabajo de Sáenz – López (1997) nos hablan de dos tipos de metodologías de trabajo:

La Instrucción directa donde:

- El profesor es el protagonista del proceso enseñanza aprendizaje.
- Alumno tiene papel pasivo, no toma decisiones.
- Organización más formal.
- Más difícil individualizar

La instrucción directa se orienta al : mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca.

Y por otro lado la Indagación donde:

- El alumno es el protagonista, y donde tiene que tomar decisiones
- El aprendizaje es más lento pero más duradero
- Implica ámbitos cognitivo y afectivo

La indagación se orienta mediante: descubrimiento guiado, resolución de problemas y libre exposición.

Estos autores afirman que “en la mayoría de actividades debemos procurar utilizar la técnica de indagación, que favorece un aprendizaje más duradero. Como ejemplo, cuando ponemos una música y dejamos que ellos se muevan o expresen libremente.

Castillo y Rebollo (2009) afirman que “aunque en un primer momento nos basemos en estos estilos de enseñanza más instructivos, debemos evolucionar hacia la indagación. Los estilos de enseñanza de indagación los emplearemos por ejemplo en la parte inicial de la sesión, como la libre exploración, para que los alumnos se muevan al ritmo de la música y expresen los sentimientos que les produce. Posteriormente podemos utilizar el descubrimiento guiado para ir orientándoles hacia donde queremos llegar, sin mostrarle la solución o un modelo a seguir. También aplicaremos la resolución de problemas cuando planteemos una situación una actividad sin una solución exacta y ellos experimenten el camino hasta terminarla.”

Para Ortiz Camacho (2002) “la creatividad, originalidad, naturalidad y espontaneidad serán cualidades asociadas a todo trabajo de expresión”

Mucho más crítico se muestra Motos (1983) que dice textualmente que “la expresión sin reglas es una especie de prostitución, y la técnica llevada hasta sus últimas consecuencias deshumaniza”. Ante esta antinomia técnica creatividad debe surgir una dialéctica equilibrada entre ambas”.

Igualmente, Motos (1985) menciona como líneas metodológicas al respecto: regla básica de utilizar en las primeras sesiones aquellas tareas que parezcan más “inofensivas” para avanzar hacia los de más riesgo personal y evitar la angustia o desazón del contacto corporal.

Para Santiago (1985) uno de los pilares básicos sobre los que asentar cualquier programa de Expresión Corporal debe ser la toma de conciencia de lo que sucede dentro de nosotros. Para ello la primera tarea de la Expresión Corporal debe consistir en liberar los bloqueos que impiden la libre expresión. Según esta autora, el profesor debe ayudar a la auto-liberación a través de la percepción personal que lleve al auto-conocimiento.

En resumen, la base metodológica sobre la cual trabajar la expresión corporal y la danza a de orientarse a la indagación, creatividad, espontaneidad. Utilizar aquellas tareas más inofensivas para liberar los bloqueos iniciales.

Por último, tras la revisión bibliográfica realizada nos hemos dado cuenta de que existen ciertos problemas en relación a las actividades corporales de expresión.

- **2.1.5 - Problemática en torno a las actividades relacionadas con la expresión corporal o danzas.**

La situación actual de la Educación Física se caracteriza por el predominio de contenidos que desarrollan la eficacia motriz (Sierra, 2002; citado por Canales, 2006)

Las Actividades Corporales de Expresión, son un contenido poco explorado e incluso abandonado por los profesionales de Educación Física. Esto puede deberse a dos motivos: el primero de todos es la concepción general que se tiene del contenido, tanto de los profesionales como de los propios alumnos; y por otro lado, se puede atribuir a la falta de conocimiento de los propios docentes, dejando de lado dicho contenido. (Romero, 1997)

Arribas (2011) establecía la “Ausencia de implicación sobre la Expresión Corporal se debe a las dificultades del profesorado en:

- La escasa preparación técnica, las carencias profesionales, las perspectivas.
- El profesorado que no desarrolló en su momento esta disciplina.

Dificultades del alumnado:

- Negación a hacer Expresión Corporal.
- Miedo ante situaciones desconocidas: ridículo, timidez, inseguridad.
- Desconocimiento de sus propias posibilidades: espaciales, comunicativas, expresivas, rítmicas, coordinativas.
- Deficiencias en el trabajo grupal.
- Dificultad de integración hacia las actividades rítmicas y de baile.

Canales (2007) afirmaba que “este aparente bloqueo práxico que evidencian los alumnos/as a lo largo de sus transcripciones responde al tipo de cultura motriz que posee el alumnado de educación física; una praxis deportiva que se caracteriza por la adquisición de patrones motrices, mientras que, la expresión corporal aspira a desarrollar los límites y las capacidades motrices de cada individuo. De esta manera y aparentemente, las tareas expresivas resultan más abstractas en su ejecución, ya que al alumnado se le estimula para desarrollar las peculiaridades de su corporeidad, obviando ejercicios miméticos de reproducción motriz.”

Según un estudio comunicado en el II Congreso Internacional de EC en la Universidad de Salamanca por M^a Rosario Romero (2008), los alumnos atribuían la materia de EC, por un lado, como un contenido impuesto por obligación por el currículo y, por otro lado, destacaba la importancia de la materia por el propio interés personal del alumnado. A su vez, una tercera parte de los alumnos atribuían el contenido con una importancia equiparable a otros, y una cuarta parte de ellos consideraba que la EC tenía menor importancia que otros contenidos.

Arribas (2011) aún va más allá y afirma que “se precisan más investigación en este campo de estudio, pues existe una alarmante carencia de trabajos de intervención con la expresión corporal como herramienta”.

Archilla (2012) recoge una serie de datos que afectan a varios docentes en un estudio realizado donde apunta que:

- Metodología: No todo el profesorado participa (se produce un bloqueo personal, derivando en las actividades que se encuentra más cómodo).
- Falta de Formación. La metodología es más o menos directiva según sea la experiencia previa del alumnado, su edad o el grado de control que se tenga sobre el grupo.
- Existe un miedo al desconocimiento de una correcta progresión. Miedo a la implicación corporal: mostrarse más allá de una técnica. Miedo al fracaso en el aula y pérdida del control de la clase.

2.2 - Planteamiento del Problema

A partir de la revisión de estos aspectos teóricos, nos damos cuenta de que la expresión corporal y las danzas son una herramienta excelente para el crecimiento emocional, personal, expresivo y comunicativo de nuestros alumnos.

No obstante, en palabras de Sierra (2002) “La situación actual de la Educación Física se caracteriza por el predominio de contenidos que desarrollan la eficacia motriz” (Sierra, 2002; citado por Canales, 2006)

Igualmente Archilla y Pérez (2012) recogen las dificultades que el profesorado encuentra a la hora de trabajar las actividades de Expresión Corporal en secundaria.

Por tanto nos parece muy interesante contribuir al desarrollo de este contenido mediante el trabajo que presentamos acerca del análisis de los factores de inhibición tras la exposición de una unidad didáctica de danzas tradicionales aragonesas mediante un tipo de metodología indagadora

3. OBJETIVOS

Los objetivos de este trabajo son los siguientes:

- Analizar cómo ha podido influir la experimentación de una Unidad Didáctica basada en la motricidad expresiva en las inhibiciones de los alumnos respecto al mismo.
- Estudiar si el género es una variable que marca las diferencias en cuanto a la mejora en la inhibición.
- Analizar qué ítems han sufrido mayor experimentación tras el desarrollo de la Unidad Didáctica.
- Estudiar qué propuestas de mejora pueden realizarse a través de los resultados obtenidos tras el desarrollo de una unidad didáctica de carácter indagadora.

4. MÉTODO

4.1- Participantes

En el estudio que presentamos participaron 109 alumnos del curso de primero de ESO del instituto Sierra de Guara, de la ciudad de Huesca. Las edades estaban entre 12 y 14 años.

Si realizamos la suma total en función del género de los alumnos obtenemos que de un total de 109 alumnos:

- 52 chicos.
- 57 chicas.

De esta manera, observamos por tanto unos porcentajes muy similares entre ambos géneros en el desarrollo de este estudio.

- 47, 70 % de chicos.
- 52, 3 % de chicas.

4.2 - Diseño

El diseño es cuasi experimental pretest-posttest. Es un diseño inestable lo que quiere decir es que no podremos hacer generalizaciones con los resultados, pues este diseño no permite controlar muchas otras variables.

4.3 - Procedimiento

Para esta investigación se llevó a cabo una unidad didáctica relacionada con las actividades artístico expresivas. En este caso, y siguiendo el bloque de contenidos del currículo aragonés, se trabajaron “Las Danzas Tradicionales y Bailes Populares en Aragón” durante 10 sesiones de duración.

El procedimiento a seguir consistió en la cumplimentación de los cuestionarios, que fueron facilitados por los docentes en las clases de Educación Física. Fueron ellos, los encargados de realizar los permisos pertinentes para poder ser cumplimentados por los alumnos.

El primero de ellos, haciendo referencia al pre-test, se cumplimentó el primer día de la unidad didáctica junto a la evaluación inicial. Se explicó el motivo y explicación del cuestionario así como de la investigación, para sensibilizar a los participantes y poder obtener las respuestas más sinceras.

El segundo de ellos, post test se realizó el último día de la unidad didáctica, tras la exposición de todos los grupos por clase de sus trabajos propuestos. Coincidió con la autoevaluación de los alumnos, por tanto, como hemos apuntado anteriormente, se pidió que las respuestas tuvieran el mayor grado de veracidad.

Entre uno y otro se desarrolló una Unidad Didáctica en cuyas sesiones aparecían situaciones relacionadas con la variable analizada, mostrarse en público en tareas de expresión.

4.4 - Instrumentos.

Los instrumentos utilizados durante el desarrollo de esta investigación son los siguientes.

En primer lugar, para analizar los factores de inhibición que pretendemos estudiar hemos empleado dos cuestionarios.

- CCIACE: Cuestionario sobre conocimiento e importancia atribuida a las actividades corporales de expresión.
- CAPIACE: cuestionario de autopercepción e inhibición de inhibición atribuida a las actividades corporales de expresión.

La base teórica de este último está publicada por Chivite y Romero (2006) en “Experiencia de Evaluación Formativa en Actividades Corporales de Expresión” de las I Jornadas de Innovación Docente, tecnologías de la información y la comunicación educativa en la Universidad de Zaragoza.

Entendiendo que “la validez de un instrumento de medición es, en esencia, la capacidad que tiene éste de medir realmente el concepto que pretende medir” (Silva, L.C., 1997, 67), se utilizó para el estudio de la validez del Test propuesto, los siguientes procedimientos:

1. Validez de aspecto, entendida por Silva (1997) como el juicio de expertos en la temática de la prueba que se pretende validar. En nuestra investigación se recurrió a la intervención de cuatro expertos en ACE, procedentes del ámbito Universitario que controlaron el proceso de definición del cuestionario.

2. Contenido correcto, entendido por el mencionado autor como el “grado de adhesión y rigor que el instrumento presenta atendiendo al entorno teórico”. En este sentido el cuestionario que proponemos está definido, aspecto por aspecto, atendiendo a las referencias teóricas definidas en el marco teórico y en particular a los factores de inhibición descritos por Romero 2006.

A continuación pasaremos a explicar la utilidad de los mismos.

El primero de ellos, recoge nueve aspectos relacionados con las actividades corporales de expresión.

Sobre estos contenidos hay que dar una valoración, mediante una escala de 1 (no he oído hablar de ello) a 6 (puedo explicarlo con claridad y profundidad a un compañero) en relación al conocimiento.

Y por otro lado, dar una segunda valoración, sobre estos mismos contenidos, mediante una escala A (nada importante) a F (máxima importancia) en relación a la importancia que los alumnos atribuyen a este contenido en su formación.

Los contenidos expresados en este cuestionario son:

- Actividades Corporales de Expresión
- Expresión Corporal
- Ritmo
- Danza Folclórica
- Bailes de Salón
- Dramatización
- Comunicación no verbal. Lenguaje corporal.
- Mimo
- Sombras corporales. Teatro Negro.

El segundo de ellos, se busca dar valor a un número concreto (nueve situaciones) relacionadas con las actividades corporales de expresión. Todas ellas en función del grado de inhibición o vergüenza que a cada alumno le supone la realización de las situaciones o actividades propuestas.

La escala de valoración de estas situaciones se realiza mediante una escala de 1 (sería incapaz) a 8 (no me da nada de vergüenza).

Dichas situaciones son las siguientes:

1. “Salir a bailar tu solo/a a un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general.”
2. “Salir a bailar con tu grupo un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general.”
3. “Salir a bailar con otro/a compañero/a un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general.”
4. “En clase, con un compañero de igual sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.”

5. “En clase, con un compañero de distinto sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.”
6. “Realizar la tarea anterior en clase delante de los compañeros”.
7. “En clase, en una tarea de presentación ante el grupo, exponer tus hobbies, gustos y cosas que te disgustan”.
8. “Disfrazarte y representar con tu grupo una escena de una película ante los demás compañeros.”
9. “Bailar en una discoteca música house, dance, funky...”

Y para finalizar, el último instrumento utilizado ha sido la unidad didáctica, que debía ponerse en práctica en relación a otras asignaturas del máster. Ésta, se realizó entre el 8 de abril y el 22 de mayo de 2013, comprendiendo un periodo de 7 semanas.

La finalidad de la unidad didáctica era que los alumnos fueran capaces de crear su propia coreografía basada en los bailes aprendidos en clase.

En la unidad, igualmente, vimos oportuno que los alumnos fueran capaces:

- Diferenciar entre un ritmo binario y ternario en relación a los bailes y danzas de Aragón.
- Ser capaces de describir gráficamente los bailes trabajados.

Mediante esta base, los alumnos escogerían la canción con la que querían trabajar y deberían representar su propio baile de forma gráfica, al igual que hicieron con los bailes trabajados en clase.

De esta forma, no solo creaban su propio baile sino que eran capaces de describir cómo era el mismo.

La propuesta de descripción del baile está basada en la propuesta teórica de Alfredo Larraz (2009).

A continuación mostramos, que tipo de metodología se utilizó en función de las sesiones de la unidad didáctica:

En la primera sesión se llevó a cabo una sesión teórica donde se entrelazó un estilo de asignación de tareas con descubrimiento guiado.

En la segunda sesión, se realizó un trabajo de descubrimiento guiado y libre exposición.

En las sesiones tercera, cuarta y sexta se realizó un trabajo de asignación de tareas y exposición final.

En las sesiones cinco, siete, ocho y nueve se realizó un trabajo de resolución de problemas y libre exposición.

En la última sesión se expusieron los trabajos de todos los grupos.

Todas las coreografías fueron grabadas en vídeo para poder analizarlas con mayor detenimiento para su posterior evaluación.

4.5 – Variables de Estudio

La variable dependiente es la inhibición del alumnado.

Las variables demográficas son el género (masculino o femenino) y por otro lado la edad, dado que éstas varían entre los 12 y 14 años.

La variable independiente es la Unidad Didáctica.

5. ANÁLISIS DE DATOS

A continuación vamos a proceder al análisis de los datos obtenidos en la investigación. Por ello, aunque se recogieron los datos de los dos cuestionarios, para este trabajo se utilizarán los datos del cuestionario CAPIACE.

Se realizarán estudios en función de los objetivos planteados en el trabajo. Estos serán:

- 1. Análisis de los resultados en función de cada clase.
- 2. Análisis de los resultados en función del género.
- 3. Análisis de los resultados en función de las respuestas que mayor cambio han experimentado.

Para analizar los datos obtenidos se ha procedido a analizar las variables: media, mediana y moda.

Hemos creído oportuno mostrar todas ellas, porque el solo análisis de una de las mismas podía dejar de revelar datos que se complementarían con el resto de valores analizados.

La media nos mostrará la cantidad total de la variable distribuida a partes iguales entre cada observación. Podremos saber, cual ha sido el dato medio correspondiente a cada clase.

La mediana nos mostrará representa el valor de la variable de posición central en un conjunto de datos ordenados

Podremos saber, cual ha sido el valor medio de la clase, en función de los datos globales.

Y, por último la moda, nos enseñará el valor con una mayor frecuencia en una distribución de datos.

Por tanto, podremos saber cuál ha sido la puntuación más repetida por cada ítem en cada clase.

Como hemos apuntado, pensamos que el análisis de los factores mediante estos tres puntos de vista nos aportarán datos que serán mucho más complementarios entre ellos.

De esta forma, la visión será más global y el análisis mucho más cercano a la realidad percibida por los participantes de la investigación.

No obstante, para posteriores investigaciones sobre esta misma materia, se tienen igualmente analizados los datos de los Percentiles 25 y 75 así como el Rango Inter cuartílico de los mismos y los valores máximos y mínimos.

Recordamos que en el instrumento utilizado, la escala de análisis se completaba entre los valores 1 a 8, siendo el primero *la incapacidad para realizar la acción*, máxima inhibición y el valor opuesto, sin contemplar *nada de vergüenza* al respecto.

5.1 - Estudio nº 1:

El estudio número 1 pretende analizar los resultados obtenidos en cada clase tras el desarrollo de la unidad didáctica planteada.

Se muestran los resultados obtenidos pre-test y post-test por cada clase.

1º A:

- Datos Pre Test Clase.

	MEDIA	MEDIANA	MODA
Salir a bailar solo ...	3,06	2	1
Salir a bailar grupo un montaje ...	5,81	6	8
Salir a bailar compañero/a	4,32	5	6
En clase compañero mismo sexo	3,84	3	22
En clase compañero distinto sexo	2,58	2	1
P. anterior -delante de los compañeros	3,50	2,5	1
Tarea presentación ante grupo	5,32	6	6
Disfrazarte y representar grupo escena película	5,97	6	6
Bailar discoteca	5,87	6	6

(Gráfica 1. Datos Pre Test de la clase 1º A)

- Datos Post Test:

	MEDIA	MEDIANA	MODA
Salir a bailar solo ...	4,17	3,5	1
Salir a bailar grupo un montaje ...	6,07	6,5	8
Salir a bailar compañero/a	5,13	5,5	7
En clase compañero mismo sexo	5,53	6	8
En clase compañero distinto sexo	3,77	3	2
P. anterior - delante de los compañeros	4,2	4	2
Tarea presentación ante grupo	5,9	7	8
Disfrazarte y representar grupo escena película	6,13	7	8
Bailar discoteca	6,5	7	8

(Gráfica 2. Datos Post Test de la clase 1ºA)

Podemos observar como todos los ítems del cuestionario propuesto han aumentado tras la unidad didáctica.

Igualmente, las preguntas 2, 8 y 9 han seguido siendo las que más alta puntuación han obtenido tanto antes como después de la unidad didáctica.

El ítem que mayor cambio ha experimentado ha sido respecto a la pregunta nº 4, la cual hacía referencia a bailar con un compañero del mismo sexo.

1º B:

- Datos Pre Test

	MEDIA	MEDIANA	MODA
Salir a bailar solo ...	3,08	1	1
Salir a bailar grupo un montaje ...	5,73	6	8
Salir a bailar compañero/a	4,27	4	1
En clase compañero mismo sexo	3,73	3,5	1
En clase compañero distinto sexo	3,52	3	1
P.5 delante de los compañeros	3,77	4	1
Tarea presentación ante grupo	4,88	5	8
Disfrazarte y representar grupo escena película	5,19	6	8
Bailar discoteca	6,2	7	8

(Gráfica 3. Datos Pre Test de la clase 1ºB)

- Datos Post Test

	MEDIA	MEDIANA	MODA
Salir a bailar solo ...	4	3	3
Salir a bailar grupo un montaje ...	6,24	7	8
Salir a bailar compañero/a	5,16	5	8
En clase compañero mismo sexo	5,08	5	8
En clase compañero distinto sexo	3,72	3	2
P.5 delante de los compañeros	4,12	4	1
Tarea presentación ante grupo	5,62	5,5	8
Disfrazarte y representar grupo escena película	5,79	6	8
Bailar discoteca	6,08	7	8

(Gráfica 4. Datos Post Test de la clase 1ºB)

Se aprecia en los resultados que todos los datos han aumentado respecto a los ítems.

Igualmente, las preguntas 2, 8 y 9 han seguido siendo las que más alta puntuación han obtenido tanto antes como después de la unidad didáctica.

Al igual que el grupo anterior se aprecia que respecto a la pregunta 4 se produce un cambio notable.

Sorprende como ante la cuestión n° 5 (bailar con compañero de diferente sexo) el aumento es muy pequeño, únicamente en dos décimas.

Respecto a las medianas, todas aumentan o se mantienen en los mismos valores.

1° C:

- Datos Pre Test

	MEDIA	MEDIANA	MODA
Salir a bailar solo ...	3,52	3	1
Salir a bailar grupo un montaje ...	5,80	6	8
Salir a bailar compañero/a	4,24	4	4
En clase compañero mismo sexo	4,56	6	2
En clase compañero distinto sexo	2,68	2	1
P.5 delante de los compañeros	3,60	2	1
Tarea presentación ante grupo	4,68	4	8
Disfrazarte y representar grupo escena película	5,32	7	8
Bailar discoteca	6,62	7	8

(Gráfica 5. Datos Pre Test de la clase 1°C)

- Datos Post Test

	MEDIA	MEDIANA	MODA
Salir a bailar solo ...	5,08	6	8
Salir a bailar grupo un montaje ...	7,04	8	8
Salir a bailar compañero/a	6,40	7	8
En clase compañero mismo sexo	5,96	7	7
En clase compañero distinto sexo	5,60	7	8
P.5 delante de los compañeros	5,79	6,5	8
Tarea presentación ante grupo	7,16	8	8
Disfrazarte y representar grupo escena película	6,32	7	8
Bailar discoteca	6,88	8	8

(Gráfica 6. Datos Post Test de la clase 1°C)

Destaca, como el mayor cambio se produce en la pregunta número 5, siendo además, en este grupo la que mayor puntuación alcanza.

Igualmente la pregunta n°7, aparece como la primera puntuación por encima de la valoración 7.

Conforme a la mediana, todas suben, por lo que podemos pensar que en el computo global toda la clase se acerca a valores más altos.

Respecto a la moda podemos decir, que salvo una pregunta, el resto se encuentran en la valoración más alta, lo cual indica que la mayoría de la clase anoto esa respuesta.

- Datos Pre Test

	MEDIA	MEDIANA	MODA
Salir a bailar solo ...	3,77	2,5	1
Salir a bailar grupo un montaje ...	5,65	6	8
Salir a bailar compañero/a	4,07	4	1
En clase compañero mismo sexo	3,77	4	1
En clase compañero distinto sexo	2,88	2	1
P.5 delante de los compañeros	3,84	4	1
Tarea presentación ante grupo	4,68	5	1
Disfrazarte y representar grupo escena película	5,29	5,5	8
Bailar discoteca	5,70	7	8

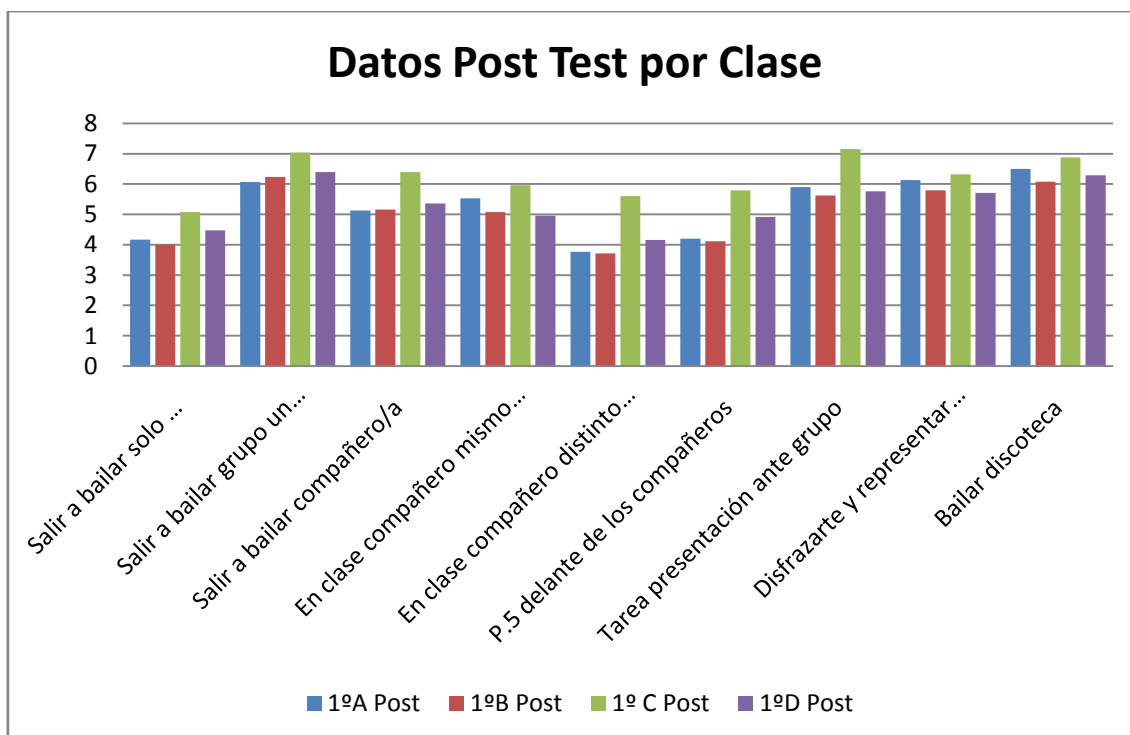
(Gráfica 7. Datos Pre test de la clase 1ºD)

- Datos Post Test

	MEDIA	MEDIANA	MODA
Salir a bailar solo ...	4,48	5	8
Salir a bailar grupo un montaje ...	6,40	7	8
Salir a bailar compañero/a	5,36	7	7
En clase compañero mismo sexo	4,96	6	7
En clase compañero distinto sexo	4,16	4	1
P.5 delante de los compañeros	4,92	5	8
Tarea presentación ante grupo	5,76	6	8
Disfrazarte y representar grupo escena película	5,70	6	8
Bailar discoteca	6,30	8	8

(Gráfica 8. Datos Post Test de la clase 1º D)

(Gráfico 9. Relación de los datos obtenidos pre test por pregunta y clase)



(Gráfico 10. Relación de los datos obtenidos post test por pregunta y clase)

Al igual que el resto de grupos las variables que más alta puntuación reciben son las preguntas 2, 8 y 9.

Observamos cómo han subido todas las medianas, y las modas respecto a la pregunta número 5, el resto producen un cambio muy notable acercándose a los valores más altos.

A modo de resumen concluimos que:

- Se producen cambios positivos en todas las clases.
- La clase que más altos resultados saca es 1º C.
- El resto de clases, obtienen valores muy similares entre ellas, sin apenas variaciones.

5.2 - Estudio n° 2:

El estudio número dos, pretende analizar la comparación de los resultados obtenidos en función del género de los participantes.

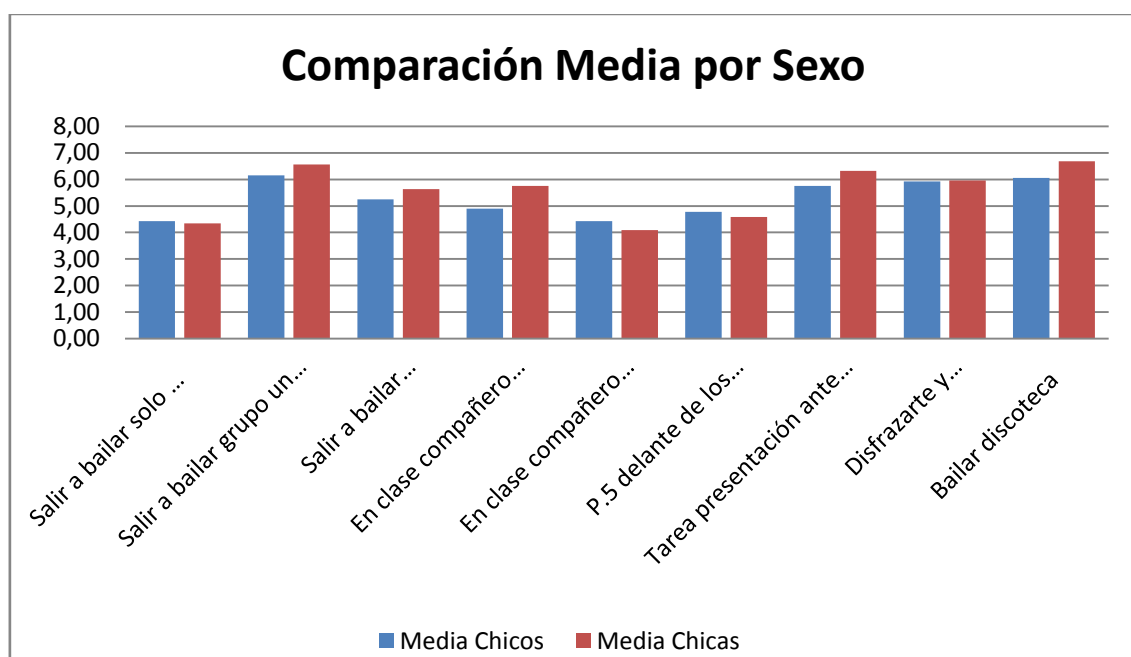
	Media Chicos	Media Chicas	Mediana Chicos	Mediana Chicas	Moda Chicos	Moda Chicas
Salir a bailar solo ...	4,43	4,34	4	4	1	2
Salir a bailar grupo un montaje ...	6,15	6,56	7	7	8	8
Salir a bailar compañero/a	5,25	5,63	6	6	8	8
En clase compañero mismo sexo	4,90	5,76	5	7	8	7
En clase compañero distinto sexo	4,43	4,09	4	4	8	2
P. anterior - delante de los compañeros	4,78	4,59	5	5	3	2
Tarea presentación ante grupo	5,76	6,32	7	7	8	8
Disfrazarte y representar grupo escena película	5,93	5,96	7	6	8	8
Bailar discoteca	6,06	6,69	7	8	8	8

(Gráfica 11. Comparación entre género de los datos finales obtenidos en la investigación)

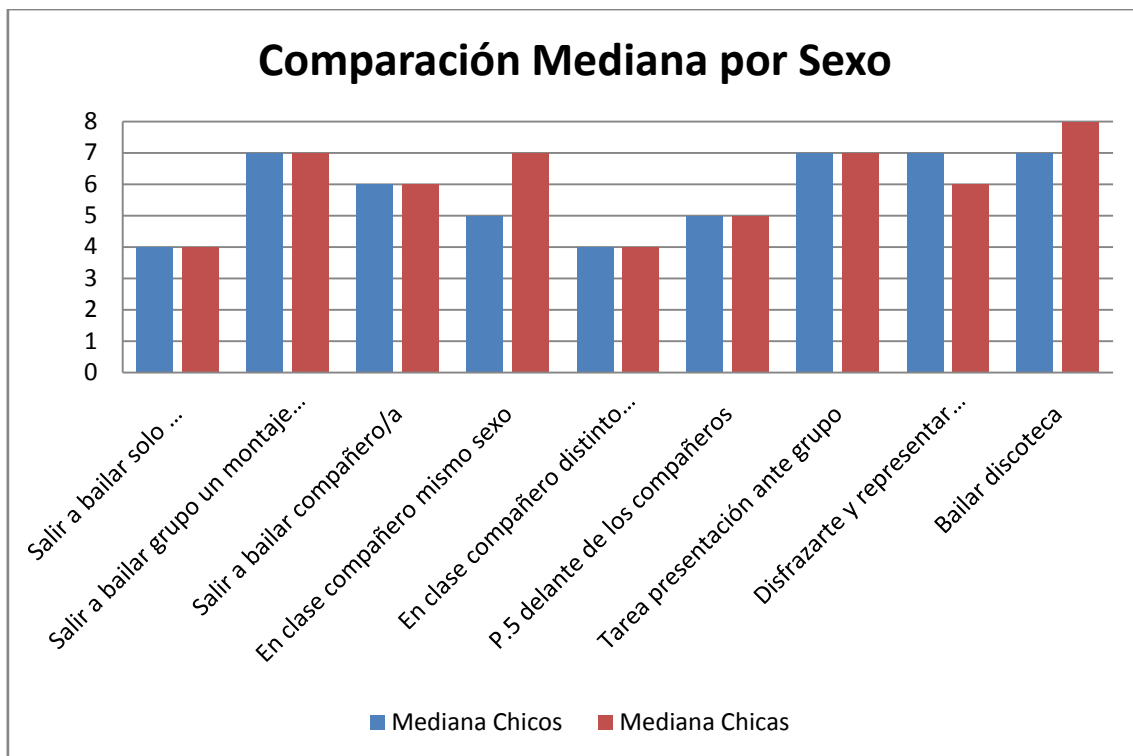
En líneas generales no existen grandes diferencias entre sexos, obteniendo los chicos una puntuación mayor, aunque con una diferencia decimal, en las preguntas 1, 5 y 6.

Respecto a la mediana, los valores permanecen prácticamente sin variaciones en comparación a ambos sexos. Solo en la pregunta número 8, se produce una diferencia a favor de los chicos.

Algo similar ocurre respecto a la moda. Muy similar en todas las preguntas exceptuando la número 5, que existe una clara diferencia de 6 puntos a favor de los chicos.



(Gráfico 12. Comparación de la media por género)



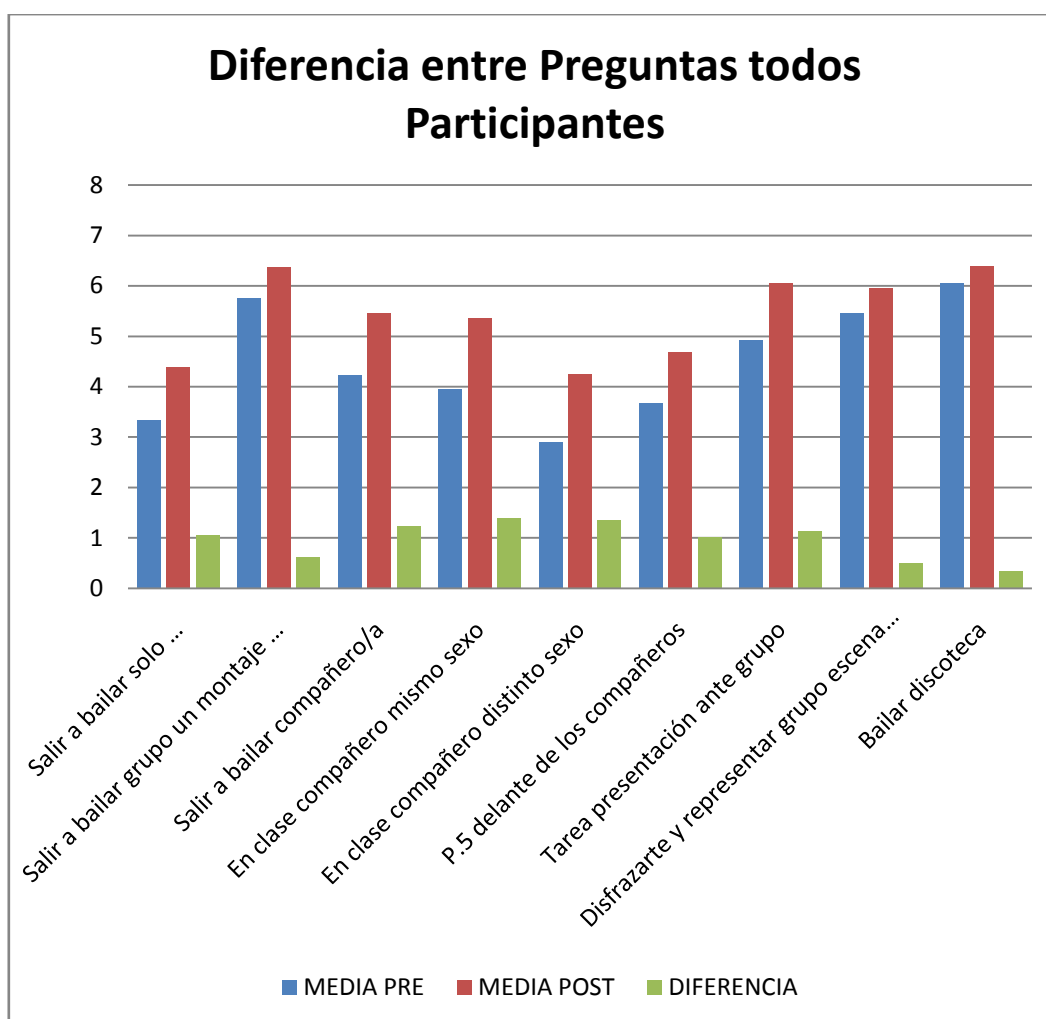
(Gráfico 13. Comparación mediana por sexo)

5.3 – Estudio nº 3

El estudio nº 3 pretende analizar los factores que mayor cambio sufren entre el pre-test y el pos-test.

	Media PRE	Media POST	DIFERENCIA
Salir a bailar solo ...	3,34	4,38	1,04
Salir a bailar grupo un montaje ...	5,75	6,26	0,61
Salir a bailar compañero/a	4,23	5,45	1,22
En clase compañero mismo sexo	3,96	5,34	1,38
En clase compañero distinto sexo	2,89	4,25	1,35
P. anterior - delante de los compañeros	3,67	4,68	1,01
Tarea presentación ante grupo	4,91	6,05	1,14
Disfrazarte y representar grupo escena película	5,45	5,95	0,49
Bailar discoteca	6,05	6,39	0,33

(Gráfica 14. Diferencias obtenidas entre los resultados de todos los participantes pre-post)



(Gráfico 15. Diferencias de las preguntas pre-post sobre todos los participantes)

Podemos observar, que las mayores diferencias coinciden con las preguntas número 4 y 5, que hacen referencia a actuar, dejarse llevar y mantener contacto físico con compañeros de igual o diferente sexo.

Ambas son preguntas de carácter individual, y la acción se lleva a cabo con un compañero.

Por otro lado, las preguntas en las que menor cambio se produce son la número 7 y 8, que hacen referencia a representar en grupo una escena de película y bailar en una discoteca.

Ambas preguntas son de carácter grupal, y la acción se lleva a cabo en grupo.

6. DISCUSIÓN

6.1 - Estudio nº 1:

En el estudio número uno, hemos analizado los resultados obtenidos en cada clase tras el desarrollo de la unidad didáctica planteada.

En primer lugar se puede observar como todos los datos por pregunta aumentan en cada clase. Por tanto se ha producido un cambio positivo tras el análisis de los resultados.

En los estudios realizados por Canales (2007 y 2009) basándose en investigaciones de Sierra (2002) “el alumnado de educación física se caracteriza por su inexperiencia en tareas expresivas, ya que, la cultura de la educación física está dominada por las actividades deportivas, relegando a la expresión corporal al extrarradio del ámbito motriz. En este sentido, el temor a hacer el ridículo ha sido una constante en las descripciones del alumnado; ridículo fundado en lo ajeno que resultan las tareas expresivas para su cultura motriz.”

Basándonos en estas aportaciones entendemos que los resultados del pre test, han sido más bajos en relación a la cultura motriz que poseen los alumnos, principalmente en las tareas como realizar una actividad con un compañero del mismo sexo o de diferente.

En tareas más comunes o naturales como podría ser bailar en una discoteca, ya en el pre test se observan puntuaciones altas.

Igualmente, en la investigación que realiza Marín Regalado (2009) se muestra que “el programa de intervención de Expresión Corporal ha colaborado de manera eficaz en la eliminación de complejos, inhibiciones y timideces que el alumnado mostraba en las primeras actividades colectivas del curso, lo que ha significado un aumento de sus niveles de autoconcepto y autoestima”.

Siguiendo esta línea argumental, en el trabajo de Arribas (2011) “se observa que las variables dependientes que más se han visto modificadas del test inicial al final son la vergüenza y la extroversión: “me da vergüenza que me miren los demás” y “me gusta bailar en público.”

Los test hechos en este estudio realizaron sobre las variables: vergüenza, miedo al error, extroversión, rechazo al contacto. En todas ellas, se obtuvieron resultados significativamente positivos.

Rodríguez y Araya (2009) concluyeron en su estudio que “se observó un aumento significativo de la variable de inhibición, empatía y desconfianza, la cual tiene que ver con la empatía para trabajar en equipo y, por lo tanto, para desenvolverse en el trabajo en grupo, además de relacionarse con la autoconfianza y la autoestima que esto requiere. Un puntaje alto en esta variable se interpreta como positivo... estos resultados

son muy importantes, pues evidencian cómo mediante la aplicación de actividades de expresión corporal se puede mejorar la autopercepción de la capacidad personal para trabajar en equipo.”

Entendemos así, que los resultados obtenidos en el post test han sido mayores que en el pre test, debido a que el programa de Expresión Corporal ha ayudado fomentar la desinhibición en el alumnado.

Las tareas que mayor puntuación presentan son bailar con tu grupo un montaje y la tarea de presentarte y exponer tus gustos y hobbies a un grupo. Es curioso observar, como una de ellas es una actividad colectiva y la otra individual.

6.2 – Estudio nº 2:

El estudio número dos, pretende analizar la comparación de los resultados obtenidos en función del género de los participantes

En la primera de ellas, se muestra los valores presentados en relación a la media de los resultados. Y en segundo lugar, en relación a la mediana.

El estudio número dos se realiza a nivel global, es decir, obteniendo los resultados de todos los participantes.

Viendo los resultados, podemos afirmar que no existen grandes diferencias en cuanto al género de los participantes en relación a los resultados obtenidos en el post test.

La mayoría de los resultados son muy similares tanto en la media como mediana, variando en una serie de décimas positivas.

Respecto a la media se aprecian dos valores positivos a favor de los chicos, en relación a las preguntas “En clase, con un compañero de distinto sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos” y “realizar la tarea anterior en clase delante de los compañeros”

Respecto a la mediana, todos los valores son iguales a excepción de la pregunta “En clase, con un compañero del mismo sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos”. En la cual, existe una diferencia dos puntos positivos entre chicas y chicos. Lo cual nos dice, que la mitad de las chicas se sitúa entre la puntuación 7 y 8 en cuanto a vergüenza, lo cual indica las puntuaciones más bajas sobre este factor inhibitorio.

No obstante, hay una puntuación en favorable a los chicos en un punto de diferencia sobre la pregunta “Disfrazarte y representar con tu grupo una escena de una película ante los demás compañeros.”

En este caso se puede observar como la mitad de los chicos se encuentra en valores muy altos de desinhibición sobre este factor, ya que la mediana se sitúa en una puntuación de 7. Las chicas en este caso, se colocan sobre 6.

Basándonos en el estudio realizado por Arribas (2011) los resultados obtenidos fueron “en general, las mujeres son más vergonzosas y sensibles a la opinión de los demás y tienen más miedo al error que los hombres. Sin embargo, también son más extrovertidas.”

En este caso podemos decir, que los resultados son similares dado que todas las chicas obtuvieron puntuaciones altas y por tanto, bajaron los datos en factores inhibitorios.

No obstante, lo que llama la atención son las altas valoraciones obtenidas por el género masculino en este estudio si lo comparamos con los datos obtenido en el de Arribas (2011).

	Chicos	Chicas
Vergüenza que me miren los demás	13 al 6%	31 al 11%
Me asusta hacer algo mal y que se rían de mi	32 al 27%	67 al 46%
Tengo miedo a equivocarme delante de los demás	27 al 20%	48 al 41%
Me gusta bailar en público	25 al 35%	56 al 73%
Me gusta cantar en público	30 al 32%	53 al 63%

(Gráfica 15. Análisis de los resultados de la investigación de Arribas, 2011)

No obstante, creemos que estos resultados pueden deberse a que las edades del estudio entre Arribas (2011) y el nuestro no son coincidentes.

Igualmente creemos que el trabajo de expresión corporal basándonos en la investigación de Marín Regalado (2009) mostraba como a la expresión corporal podía ser utilizada como instrumento para resolver conflictos en el aula de educación física.

Por tanto las relaciones dentro del grupo pensamos que hayan podido mejorar y crear un clima de aula más positivo, de ahí que los chicos hayan obtenido resultados inhibitorios más bajos.

Además, en el trabajo de Canales (2007) se podía concluir que:

- Cuando los ejercicios son realizados simultáneamente por todos los alumnos/as se sienten más protegidos, ya que, los posibles observadores/as también realizan la praxis, reduciendo ostensiblemente la capacidad para observar a los demás. Mientras que, si existe un orden de ejecución se está favoreciendo que los demás sean partícipes visuales del compañero/a que está realizando el ejercicio, suponiendo esta circunstancia, un mayor desafío por ser el centro de interés de los allí reunidos.

Creemos que esto también ha influido de manera positiva en ambos sexos. Muchas de las actividades han sido realizadas por grupos de tal forma, que la capacidad de observación a un único grupo se veía reducida por el hecho de estar trabajando toda la clase junta.

Igualmente, en esta misma investigación de Canales (2007) se producían las siguientes conclusiones:

- “Consideran que la actividad de mirar quebranta la intimidad del observado/a, y por eso, vivencian mayor regocijo cuando se trata de personas con las que ya mantienen cierta confianza.”
- “El grado de confianza, entendido como tal, tanto la amistad como la seguridad que inspira el compañero/a, es otro aspecto que se destaca por su esencialidad. La seguridad que transmite el compañero/a o los compañeros/as para la realización de algunas tareas es lo que posibilita o imposibilita para algunos una adecuada disposición.”
- “El poder practicar los ejercicios en las sesiones de expresión corporal con compañeros/as de confianza incrementa notablemente su tranquilidad sobre dichas actividades.”

Como decimos estos resultados tienen relación con el trabajo de Marín Regalado (2009) de tal forma que el clima en el aula se ha visto mejorado o en todo caso no empeorado.

El trabajo con compañeros de confianza creemos que ha producido tranquilidad en el transcurso de las actividades, por ello que los resultados de hayan sido positivos para ambos sexos.

Por tanto, creemos que los factores inhibitorios se han visto reducidos principalmente por esta razón a nivel de todas las clases, y no únicamente por género como planteábamos en la hipótesis inicial.

6.3 - Estudio nº 3:

El estudio nº 3 pretende analizar los factores que mayor cambio sufren entre el pre-test y el pos-test.

Tras el análisis, nos fijamos que son las preguntas 4 y 5 del cuestionario son las que más diferencia han obtenido. Estás son estas las que hacen referencia “al contacto físico”.

Creemos que esto se debe a lo que se refleja en los resultados de Canales (2007 y 2009) donde afirmaba que:

“La incomodidad por tocar a un compañero/a o compañeros/as se localiza por el temor que suscita aplastar al compañero/a en aquellas tareas en las que se debe apoyar

parcialmente o totalmente el peso. Otro de los factores que determinan la incomodidad del emisor/a es el tacto sobre algunas zonas del compañero/a, sobre todo aquellas que socialmente están “sexualizadas”. También tocar a compañeros/as del género opuesto provoca en algunos alumnos/as cierta turbación. Y por último, realizar las tareas de tacto con compañeros/as desconocidos incrementa notablemente el desazón por la práctica.”

En función de esta conclusión, podemos entender las bajas puntuaciones obtenidas en los datos del pre test, dado que nuestros alumnos nunca antes se habían sometido a este tipo de actividad.

Igualmente las entrevista sometidas a los alumnos, que formarán parte de futuras investigaciones, revelaron que uno de los miedos de los alumnos era realizar según qué actividades con según que personas, expresando que era más fácil bailar con chicos que con chicas y que algunos chicos tienen miedo de bailar con personas de su diferentes sexo.

Sin embargo, estas investigaciones de Canales (2007 y 2009) también concluían que:

“El segundo punto que resume el análisis del tacto desde la perspectiva del emisor/a es que el “en-si-mismamiento” favorece la acción de tocar a los demás, ya que dota de bienestar y satisfacción dicha interacción”

“El en-si-mismamiento” en la tarea, siendo en este caso aquellas que requieren del tacto con los compañeros/as, favorece una vez más la participación del alumnado. De la misma forma que el emisor/a manifiesta su adecuada implicación en la acción de tocar a partir del “en-si-mismamiento”, el receptor/a también admite dicha relación positiva que mantiene la introyección con el bienestar experimentado en las situaciones motrices propuestas.”

A partir de estas conclusiones podemos entender como se ha producido esta mejora en las respuestas correspondientes a las preguntas 4 y 5 referidas al tacto.

Entendemos que se ha producido desinhibición porque ha aumentando el grado de confianza en los compañeros a la hora trabajar, y eso se refleja en que la sensación de vergüenza a la hora de bailar o realizar actividades con compañeros de igual o distinto sexo se ha visto reducido.

Una de las actividades expresada por los alumnos como las más inhibitorias ha sido la que más margen de mejora ha obtenido.

No obstante, bailar con un compañero del mismo sexo sigue siendo la actividad que más vergüenza les supone a los alumnos.

La actividad que menor cambio presenta, es la de bailar en una discoteca música. Entendemos que esto se debe a que es una actividad que los alumnos ven como natural en un contexto donde se encuentran cómodos y con confianza.

Para finalizar Fructuoso y Gómez (2001) afirmaron en su estudio que:

El trabajo de la danza reportará al adolescente los siguientes beneficios:

- Aumento de la competencia motriz.
- Mejora de la percepción del esquema corporal.
- Mejora de la coordinación neuromuscular.
- Desarrollo del sentido espacial.
- Desarrollo del sentido rítmico.
- Mejora de las capacidades físicas en general.
- Mejora de la capacidad de control postural

La experiencia para estos autores les dice que “cuando los alumnos bailan en grupo, descubren a sus compañeros y a ellos mismos desde otras perspectivas. No es extraño observar cambios importantes y positivos en el concepto que el grupo tiene sobre los demás cuando se ven enfrentados a situaciones diferentes como es el caso que nos ocupa.”

Igualmente añaden que “este enriquecimiento en la valoración de los demás, se ve favorecido por el hecho de que normalmente la acción de bailar inspira estados de ánimo positivos que la acompañan, potenciándose así actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo.”

Por último, “el hecho de cada uno tenga su papel en la danza grupal, hace que cada persona se sienta importante e indispensable para que todo funcione bien, integrándose todos en un proceso en que cada pieza es fundamental. Esto les ayudará a sentirse iguales ante un fin a conseguir, sin que ello implique discriminación respecto a otros, al carecer de carga competitiva.”

Creemos que todas estas referencias dan un sentido a los resultados obtenidos.

No solo en relación al estudio número 3, sino también al número 1, dado que se han producido mejoras, tal y como apuntan los autores de este estudio.

7. CONCLUSIONES

Las conclusiones que podemos obtener de este trabajo son:

Tras la exposición de la unidad didáctica orientada con una metodología de trabajo indagadora, se produjeron cambios positivos en todos los cursos e ítems planteados en el cuestionario CAPIACE.

No se produjeron cambios mayores en las chicas que en los chicos; sino que los resultados fueron prácticamente parejos, produciéndose únicamente variaciones decimales en algunos de los datos obtenidos.

Los ítems que mayor cambio produjeron fueron aquellos relacionados con las preguntas 4 y 5 relacionadas con la realización de actividades que tiene contacto físico con personas de igual o distinto sexo.

La actividad que menor cambio ha sufrido fue la de “bailar en una discoteca”, entendiendo así que es una actividad natural para los participantes del estudio.

La actividad que mayor cambio tuvo fue la número 5 que hace referencia *a bailar con contacto con un compañero de distinto sexo*, atribuido a que aumenta la confianza entre los compañeros y se mejora el clima de clase.

La actividad que mayor puntuación obtuvo fue la número 8, “bailar en una discoteca”, entendiendo que es una actividad que los participantes ven natural, donde no se muestran cohibidos y se sienten cómodos.

La actividad que menor puntuación obtuvo fue la número 5, que hace referencia a bailar con contacto con un compañero de distinto sexo, entendiendo por tanto, que aunque es la actividad que más cambio a producido sigue siendo la que más vergüenza hace sentir a los participantes.

8. PROPUESTAS DE MEJORA

Las propuestas de mejora que planteamos a esta investigación son las siguientes.

En primer lugar, consideremos que los datos deben ser analizados estadísticamente con un programa específico para poder valorar si los datos obtenidos han sufrido cambios significativos, aunque a nivel docente, la información es considerada por los tutores y centro como de gran interés

De esta forma se podrá corroborar científicamente si las cifras producidas han supuesto una verdadera modificación en los alumnos.

Creemos igualmente que sería interesante analizar nuestros datos con otros centros que han trabajado el mismo contenido y de una manera similar para, en un primer lugar tener una muestra mayor en cuanto a número de participantes y por tanto abarcar mucha más población. De esta forma tener mucho más datos y poder sacar conclusiones más globales sobre un contenido trabajado en una región mediante una forma de trabajo.

En segundo lugar, para saber si los cambios producidos en nuestros alumnos han coincidido con los de otros centros y tanto en caso afirmativo como negativo poder dar solución a este planteamiento.

Por otro lado, creemos que sería interesante que esta investigación se prolongase en el tiempo y pudiese realizarse en los diferentes cursos de la etapa educativa. Sería muy útil ver como esta misma generación de alumnos a lo largo de Eso ha ido modificando sus resultados en función de curso y contenido a tratar.

Igualmente realizar esto con cada curso que se inicie. Por tanto, se podría analizar cómo ha ido cambiando los factores inhibitorios a lo largo de Eso.

Por otro lado, sería positivo ver qué cambios se han producido respecto al análisis del cuestionario CCIACE, de cara a obtener datos tales como, aumento de la importancia en la formación de los alumnos respecto a la expresión corporal. Interés en conocer o aprender otros contenidos relacionados con las actividades de expresión para su posible incursión en la programación de aula.

Como hemos señalado en la introducción, se realizaron diferentes encuestas a alumnos, profesores de educación física y de otras áreas, como música. Sería lógico seguir con esa línea de trabajo planteada en cuanto al análisis de factores de inhibición con el grupo de discusión planteado en el Máster, para poder crear un instrumento de valoración de la inhibición.

Por último, confiamos en seguir y terminar con la investigación que anunciábamos en la introducción, para poder alcanzar el objetivo planteado.

9. BIBLIOGRAFÍA

Araya Vargas, G. A., y Rodríguez Barquero, V. (2009). Efecto de 8 clases de expresión corporal en el estado de ánimo y autoconcepto general de jóvenes universitarios. *Revista Educación* 33(2), 139-152.

Archilla Prat, M., y Pérez Brunicardi, D. (2012). Dificultades del Profesorado de Educación Física con las actividades de Expresión Corporal en Secundaria. EmásF, *Revista Digital de Educación Física*. 14, 176-190.

Arribas Alía, M. (2011). La influencia de la expresión corporal en el área socio afectiva en alumnos de 1º a 4º de primaria. *Agon International Journal of Sport Sciences*, 1 (1), 37-44.

Cáceres Guillén, M. (2010). La Expresión Corporal, el gesto, y el movimiento en la edad infantil. *Temas para la Educación*. 9, 1-7.

Canales Lacruz, I. (2007). La mirada y el tacto como condicionantes del compromiso emocional del alumnado en las sesiones de expresión corporal. *Motricidad. European Journal of Human Movement*. 19, 191-212

Canales Lacruz, I. (2009). La mirada y el tacto en la expresión corporal. *Apunts Educación Física y Deportes*. 98, 33-39.

Castillo Viera, E; Rebollo González, J. (2009). Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. *Wanceulen Ef. Digital*. 5, 105-122.

Chivite Izco, M; Romero Martín, M. R. (2006). Experiencia de evaluación formativa en “actividades corporales de expresión”. I *Jornadas de innovación docente, tecnologías de la información y la comunicación e investigación educativa en la Universidad de Zaragoza* 1-18.

Fructuoso Alemán, C., y Gómez Serrano, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts*. 66, 31-37.

García Sánchez, I; Pérez Ordás, R; Calvo Lluch, A. (2011). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 20, 33-36.

LARRAZ, A (2009). *Danzas Colectivas para la escuela*. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca. Universidad de Zaragoza.

*Apuntes de la Asignatura de Expresión Corporal de la diplomatura de Magisterio de Educación Física.

Marín Regalado, M. N. (2012). La expresión corporal como instrumento para resolver conflictos en el aula de educación física. *Emásf, revista digital de educación física*. 14, 122-141

Romero Martín, M. C. (1997). La expresión corporal en el ámbito educativo. *Askesis*. 6, 1-16.

Romero, M.R. (2003). Proyecto Docente: Actividades Corporales de Expresión. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza (s.e.).

Romero Martín, M. R. (2008). ¿Quo vadis Expresión Corporal?, en Galo Sánchez Sánchez col. [et al.], *El movimiento expresivo: II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú Ediciones.

Romero Martín, M. R. (2012). La investigación en Expresión Corporal: pasado reciente y actualidad, en Galo Sánchez y Javier Coterón (Eds.), *La Expresión Corporal en la enseñanza universitaria*. 59-80. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

ANEXOS

Anexo 1: Carta Presentación Tutora Académica

PRESENTACIÓN DE LA TUTORA ACADÉMICA

M^a ROSARIO ROMERO MARTÍN

Para centrar el enfoque de los trabajos de TFM de modalidad B, línea Actividades coreográficas e inhibición, y para ajustarnos a lo descrito en la *guía docente*¹ sobre los trabajos de esta modalidad, “**La modalidad B** consistirá en un trabajo original **de inicio**² en la investigación o innovación educativas...”, tomamos como referencia la propuesta de Escudero y Correa (2006)³ a propósito de la relación entre los conceptos de investigación e innovación educativas.

Estos autores explican que la tradicional subordinación de la innovación educativa en relación a la investigación, está obsoleta pues “cada vez más se reconoce la propia práctica y los saberes de los docentes como una importante fuente de información para la investigación educativa” (p. 24).

El trabajo desarrollado por los estudiantes inscritos en esta línea se enmarca en el ámbito de la innovación educativa entendida como “conjunto de ideas, procesos y estrategias, más o menos sistematizados, mediante los cuales se trata de introducir y provocar cambios en las prácticas educativas vigentes” (Cañal de León, 2005, p.11)⁴ pero también en la mencionada visión de Escudero y Correa (2006) y por tanto con una vocación de investigación de la que toman el orden y estructura que suelen caracterizar los protocolos de cualquier trabajo de esa índole.

Al respecto las memorias siguen, en lo fundamental, la estructura que propone la guía docente⁵ de la asignatura TFM con las adaptaciones que se han estimado pertinentes, en

¹ Guía docente TFM. Recuperado de http://titulaciones.unizar.es/asignaturas/68500/infor_basica12.html

² Resaltado por nosotros.

³ Escudero Escorza, T. y Correa Piñero, A.D. (Coords.) (2006). *Investigación en innovación educativa: algunos ámbitos relevantes*. Madrid: La Muralla.

⁴ Cañal de León, P. (coord.) (2005). *La innovación educativa*. Madrid: Akal.

⁵ Guía docente TFM_ Recuperado de <http://titulaciones.unizar.es/asignaturas/68500/evaluacion12.html>

aras a respetar las particularidades de cada estudiante y en cada uno de los contextos de prácticas al haberse implementado el trabajo en los centros educativos correspondientes.

Anexo 2: Cuestionario Capiace y Cciace

CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTO E IMPORTANCIA ATRIBUIDA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EXPRESIVAS_CCIACE

De las siguientes actividades de expresión, puntúa tu grado de conocimiento y la importancia que crees que tiene cada uno de ellos para tu formación.

contenidos	Conocimiento						Importancia					
	1	2	3	4	5	6	A	B	C	D	E	F
Actividades corporales de expresión												
Expresión Corporal												
Ritmo												
Danza folclórica												
Baile de Salón												
Dramatización												
Comunicación no verbal. Lenguaje corporal												
Mimo												
Sombras corporales y teatro negro												

1. No he oído hablar de ello

A. Nada importante

2. Tengo una vaga idea

B. Poco importante

3. Tengo algunos conocimientos sobre el tema

C. Algo importante

D. Bastante importante

4. Conozco bastante del tema

E. Muy importante

5. Puedo manejar el tema con seguridad

F. De máxima importancia

6. Puedo explicarlo con claridad y profundidad a un compañero

CUESTIONARIO DE AUTOPERCEPCIÓN DE INHIBICIÓN_ACE_CAPIACE

Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría cada una de las siguientes situaciones:

	ACTIVIDAD DE CLASE	1	2	3	4	5	6	7	8
		sería incapaz de...	no me da nada de vergüenza
1	Salir a bailar tu solo/a a un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general								
2	Salir a bailar con tu grupo un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general								
3	Salir a bailar con otro/a compañero/a un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general								
4	En clase, con un compañero de igual sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.								
5	En clase, con un compañero de distinto sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.								
6	Realizar la tarea anterior en clase delante de los compañeros								
7	En clase, en una tarea de presentación ante el grupo, exponer tus obives, gustos y cosas que te disgustan								
8	Disfrazarte y representar con tu grupo una escena de una película ante los demás compañeros.								
9	Bailar en una discoteca música housse, dance, funky ...								