



**Universidad**  
Zaragoza

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

# Trabajo Fin de Grado

Beneficios de la expresión corporal en  
personas con discapacidad intelectual para  
favorecer su comunicación y relaciones  
sociales

Benefits of body expression in people with  
intellectual disabilities to promote their  
communication and social relationships

Autor

Diego Yanes Martínez

Directora

María Rosario Romero Martín

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Junio 2023

## **RESUMEN**

El presente trabajo es una investigación sobre los beneficios de la expresión corporal en personas con discapacidad intelectual, mayoritariamente con síndrome de Down. El estudio se realizó con 12 usuarios de la Asociación Down de Huesca.

Las personas con discapacidad intelectual tienen cierta dificultad para expresarse mediante comunicación no verbal y relacionarse con otras personas además de presentar dificultades en la movilidad fruto de la propia discapacidad.

Se plantea un programa de intervención de seis sesiones de expresión corporal con una observación inicial y final a través de una hoja de observación que servirá para analizar las mejoras que dicho programa tiene en los participantes en el estudio. Se concluye con que el programa de intervención ha sido eficaz en este grupo.

**Palabras clave:** Expresión corporal, discapacidad intelectual, síndrome de Down, programa de intervención.

## **ABSTRACT**

The present work is a research on the benefits of corporal expression in people with intellectual disabilities, mostly with Down syndrome. The study was carried out with 12 users of the Down Association of Huesca.

People with intellectual disabilities have some difficulty in expressing themselves through non-verbal communication and interacting with other people, as well as having difficulties in mobility as a result of their own disability.

An intervention programme of six sessions of corporal expression is proposed with an initial and final observation through an observation sheet that will serve to analyse the improvements that this programme has on the participants in the study. It is concluded that the intervention programme has been effective in this group.

**Keywords:** Body expression, intellectual disability, Down syndrome, intervention program.

## ÍNDICE DE CONTENIDO:

1-	INTRODUCCIÓN .....	6
2-	JUSTIFICACIÓN .....	6
3-	MARCO TEÓRICO .....	7
3.1-	DISCAPACIDAD INTELECTUAL .....	7
3.1.1	SINDROME DE DOWN.....	10
3.1.2	ASOCIACIÓN DOWN HUESCA.....	12
3.2	EXPRESIÓN CORPORAL.....	17
4-	OBJETIVOS .....	21
4.1	OBJETIVO PRINCIPAL .....	21
4.2	OBJETIVOS SECUNDARIOS .....	21
5-	METODOLOGÍA .....	22
5.1-	DISEÑO.....	22
5.2-	POBLACIÓN.....	23
5.3-	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	25
5.4-	ANÁLISIS DE DATOS .....	29
5.5-	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: UNIDAD DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL.....	30
5.5.1-	TEMPORALIZACIÓN.....	30
5.5.2-	OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	30
5.5.3-	CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	31
5.5.4-	SESIONES.....	32
5.5.5-	METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN .....	33

5.6- PROCEDIMIENTO .....	34
6- RESULTADOS.....	35
6.1- ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA HOJA DE REGISTROS .....	35
6.2- ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS.....	44
7- DISCUSIÓN .....	46
8- CONCLUSIONES .....	48
9- BIBLIOGRAFÍA .....	50
ANEXO 1.....	56
ANEXO 2.....	58
ANEXO 3.....	60
ANEXO 4.....	77
ANEXO 5.....	79

#### **ÍNDICE DE FIGURAS:**

Figura 1. Esquema del diseño.....	23
Figura 2. Expresividad Corporal – Evaluación inicial.....	36
Figura 3. Expresividad Corporal – Evaluación final.....	36
Figura 4. Relaciones Sociales – Evaluación inicial.....	37
Firugra 6. Movilidad – Evaluación inicial .....	38
Figura 7. Movilidad – Evaluación final .....	38
Figura 8. Expresividad Corporal – Grupo 1 .....	39
Figura 9. Relaciones Sociales – Grupo 1 .....	40
Figura 10. Movilidad – Grupo 1 .....	40
Figura 11. Expresividad Corporal – Grupo 2 .....	41

Figura 12. Relaciones Sociales – Grupo 2 .....	41
Figura 13. Movilidad – Grupo 2 .....	42
Figura 14. Expresividad Corporal – Grupo 3 .....	43
Figura 15. Relaciones sociales – Grupo 3.....	44
Figura 16. Movilidad – Grupo 3 .....	44

## **1- INTRODUCCIÓN**

El siguiente trabajo de fin de grado trata sobre los beneficios de la expresión corporal en personas con discapacidad intelectual (mayoritariamente con síndrome de Down).

Consta de un proyecto de intervención con un grupo de usuarios de la asociación Síndrome Down de Huesca, a través del cual se pretende enseñar, desarrollar y mejorar habilidades expresivas y comunicativas que les ayuden en su día a día.

Para ello se ha llevado a cabo una observación inicial y una observación final de los participantes utilizando herramientas validadas de observación del comportamiento.

En las siguientes páginas se expone la puesta en práctica del programa de intervención y los resultados obtenidos del mismo.

## **2- JUSTIFICACIÓN**

El tema elegido para el presente trabajo final de grado responde a ciertos motivos personales, justificados curricularmente con mi aprendizaje durante el grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Desde hace tiempo me ha gustado involucrarme en el mundo de la discapacidad, participando como voluntario en algunas de las asociaciones de Huesca, y fue por ello por lo que decidí realizar las prácticas curriculares del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Asociación Down Huesca, con el fin de aprender más sobre la discapacidad intelectual y aportar mi experiencia y conocimiento, como futuro profesional de la actividad física y del deporte.

Durante el comienzo de periodo de prácticas, el tutor y la directora de la entidad en cuestión, me ofrecieron la posibilidad de realizar con ellos el trabajo de fin de grado eligiendo el tema que yo quisiese.

Decidí aprovechar la oportunidad que me brindaban desde la asociación, para aportar mi experiencia y conocimiento a través de un proyecto de intervención

en el que se estudiase la influencia de la expresión corporal en personas con discapacidad intelectual.

El programa de intervención se centró en la expresión corporal ya que, además de ser un contenido básico y específico de la Educación Física, el cual cada vez tiene mayor visibilidad en el ámbito escolar, favorece el crecimiento integral de las personas de manera individual y colectiva en aspectos sociales, intelectuales y biológicos (Stokoe, 1976). Además, a través de la expresión corporal se pueden trabajar aspectos fundamentales en el desarrollo de personas con discapacidad intelectual, como pueden ser la lateralidad, el tono muscular, equilibrio y coordinación entre otros.

### **3- MARCO TEÓRICO**

En el marco teórico se va a presentar la discapacidad intelectual con definiciones de diferentes autores. Se presentará también el síndrome de Down ya que, es la discapacidad con la que mayoritariamente se ha trabajado y se presentará la Asociación Down Huesca ya que, es la asociación con la que se ha realizado el estudio.

Por otro lado, se hablará de la expresión corporal y se presentarán los contenidos a partir de los cuales se ha desarrollado el programa de intervención.

#### **3.1- DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

Actualmente el término de discapacidad intelectual (DI), tiene numerosas definiciones como la de la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y Desarrollo (AAIDD) que describe la discapacidad intelectual como *limitaciones significativas tanto en el funcionamiento como en la conducta adaptativa, tal y como se manifiestan en las habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas.*

La OMS (1992) explica que una discapacidad intelectual implica que *la persona pueda tener dificultades para comprender, aprender y recordar cosas nuevas, que se manifiestan durante el desarrollo, y que contribuyen al nivel de*

*inteligencia general, por ejemplo, habilidades cognitivas, motoras, sociales y de lenguaje.*

Schalock et al. (2021) caracterizan la discapacidad intelectual por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en el comportamiento adaptativo.

Entendemos por lo tanto como discapacidad intelectual al desarrollo lento e incompleto de las habilidades cognitivas provocado por un funcionamiento intelectual inferior a la media que causa limitaciones significativas en acciones cotidianas.

La discapacidad intelectual es una afección que se diagnostica antes de los 18 años de edad. Aunque esta edad difiere según los autores, Schalock et al. (2021) determinan el diagnóstico de la discapacidad intelectual antes de los 22 años.

Se estima que padecen discapacidad intelectual entre el 1% y 3% de la población (Harris, 2006), sin embargo, en gran parte de los casos no se encuentran causas específicas.

Existen tres categorías de discapacidad intelectual en base al momento en el que determinados factores influyen en el desarrollo y funcionamiento del niño. Estas categorías son prenatal (antes del nacimiento), perinatal (alrededor del nacimiento) y postnatal (primera y segunda infancia).

La trisomía del par 21 o el cromosoma X frágil, conocidos como Síndrome de Down y Síndrome de X frágil respectivamente, son trastornos cromosómicos desarrollados en el periodo prenatal que se caracterizan por ser la causa genética más común de la discapacidad intelectual. Posteriormente se entrará más en detalle sobre la trisomía del par 21 o Síndrome de Down.

Por otro lado, se puede clasificar la discapacidad intelectual en base a la gravedad, que se mide a través del Coeficiente Intelectual (CI). El coeficiente intelectual es un valor o puntuación que se obtiene como resultado de una prueba o test estandarizado que se realiza con el objetivo de medir las

habilidades cognitivas y la capacidad intelectual de una persona (Ke, X., & Liu, J. 2017).

Los test o pruebas que se realizan para evaluar el coeficiente intelectual, deben estar estandarizados con una población culturalmente similar a la persona o personas que se van a evaluar, en caso contrario los resultados obtenidos no serían objetivos, ya que por ejemplo el uso de normas obtenidas en una población española produciría resultados sesgados si la población evaluada es camboyana (Ke, X., & Liu, J. 2017).

A continuación, se presenta una tabla que categoriza el nivel de desempeño en la vida adulta según la gravedad de la discapacidad intelectual, esta tabla se obtuvo de un artículo publicado en la IACAPAP (International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions).

Gravedad	Rango CI	Nivel de desempeño adulto
Leve	50-70	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alfabetización. +</li> <li>○ Comportamiento adaptativo. ++</li> <li>○ Lenguaje adecuado. ++</li> <li>○ Trabajo semi-calificado. +</li> </ul>
Moderada	35-50	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alfabetización. +/-</li> <li>○ Comportamiento adaptativo. +</li> <li>○ Lenguaje doméstico. +</li> <li>○ Trabajo no calificado con o sin supervisión. +</li> </ul>
Grave	20-35	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comportamiento adaptativo con asistencia. +</li> <li>○ Lenguaje mínimo. +</li> <li>○ Tareas domésticas con asistencia. +</li> </ul>
Profunda	Menos de 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lenguaje. +/-</li> <li>○ Comportamiento adaptativo. +/-</li> </ul>
*Nota: +/- parcialmente logrado; + logrado; ++logrado definitivamente		
*Ke, X., & Liu, J. 2017		

### **3.1.1 SINDROME DE DOWN**

El síndrome de Down es una enfermedad genética provocada por una anomalía cromosómica, es un trastorno cromosómico causado por la copia adicional de material genético en el cromosoma 21 que, por lo general, no es hereditario y ocurre por casualidad, de hecho, según la revista MedlinePlus (2021), no se sabe con certeza por qué ocurre el síndrome de Down o cuantos factores diferentes juegan un papel en su aparición.

Sin embargo, sí se sabe que la edad materna es un factor que puede aumentar la probabilidad de tener un bebé con síndrome de Down. Las madres mayores de 35 años tienen mayor probabilidad de engendrar un hijo con síndrome de Down. Que alguno de los progenitores sea portador de la translocación genética, o haber tenido un hijo con síndrome de Down son otros dos factores que pueden influir en la aparición de un bebé con síndrome de Down.

Los primeros indicios de la existencia del síndrome de Down se remontan al siglo VII d.C. mencionándose la existencia de personas con características similares a esta enfermedad, además de la representación de figuras que se asemejaban. En 1866 el síndrome de Down fue descrito por primera vez por el Doctor John Langdon Down basándose en un grupo de pacientes con alteraciones intelectuales. Waardenburg estableció en 1932 la probabilidad de una alteración genética en los cromosomas, que posteriormente fue demostrada por Jerome Lejuene en 1956 con el descubrimiento de material genético extra en el cromosoma 21.

El síndrome de Down puede diagnosticarse cuando nace el bebé con el diagnóstico de un profesional, con una prueba genética de cariotipo, o durante el embarazo con dos tipos de pruebas.

Las pruebas de detección prenatales, que pueden proporcionar la probabilidad de existencia del síndrome, pero, sin embargo, necesitan de otra prueba para confirmarlo.

Y, por otro lado, las pruebas de diagnóstico prenatal, que diagnostican la existencia o no del síndrome de Down tras la verificación de los cromosomas. Estas pruebas tienen un pequeño riesgo de causar aborto espontáneo. El

diagnostico puede clasificar el síndrome en tres subtipos: trisomía del par 21, translocación y mosaicismo.

- La **trisomía del par 21** es el tipo de síndrome de Down más común y es a causa de la aparición de un cromosoma extra en el par 21. Esto se produce porque uno de los gametos tiene 24 cromosomas en lugar de 23 y al juntarse con un gameto del sexo contrario, ocasiona la aparición de 47 cromosomas en el cigoto, dando lugar al nacimiento de un bebé con síndrome de Down (Nieto, 2022).
- La **translocación** se produce durante la meiosis celular. Lo que sucede es que un cromosoma 21 se rompe dando lugar a varios fragmentos, de los cuales uno se agrupa de manera atípica a otra pareja de cromosomas, que por lo general suele ser al par 14. Este tipo de síndrome de Down se da en el 4% de los casos aproximadamente (Nieto, 2022).
- El **mosaicismo** consiste en que, si durante el proceso de mitosis celular el material genético no se separa de forma correcta, puede dar lugar a una célula con tres cromosomas y otra célula con tan solo un cromosoma. Este tipo de síndrome de Down corresponde al 1% aproximadamente y por lo general presenta un menor grado de discapacidad intelectual (Nieto,2022).

Las personas con síndrome de Down padecen de una discapacidad intelectual y algunas anomalías físicas características, sin embargo, pueden ser distintas en cada persona y desarrollar diferentes problemas o anomalías a lo largo de la vida. Algunos rasgos físicos comunes de las personas con síndrome de Down son: rostro plano, manos y pies pequeños, cuello corto o débil tono muscular.

Muchas personas con síndrome de Down presentan los rasgos físicos más comunes y tienen una vida saludable, sin embargo, otras personas pueden desarrollar problemas de salud como apnea del sueño, pérdida de audición, problemas digestivos, infecciones/enfermedades en ojos y oídos, etc.

Gran parte de la población con síndrome de Down padece discapacidad de leve a moderada en base al coeficiente intelectual, los cuales representan entre en 30% y el 40% de las personas con discapacidad intelectual.

Como se ha comentado anteriormente para valorar el coeficiente intelectual se realizan unos test específicos y estandarizados, en los cuales las personas con síndrome de Down presentan problemas en el lenguaje y en la memoria a corto y largo plazo. También suelen presentar dificultades en el desarrollo de la autonomía, aunque si se trabaja de manera adecuada pueden obtenerse buenos resultados (Nieto, 2022)

No existe un tratamiento único para el síndrome de Down, pero si tratamientos que favorezcan sus necesidades, fortalezas y limitaciones. Cada persona con síndrome de Down, como se ha mencionado antes, tiene distintas anomalías y/o problemas, por ello cada persona necesitará de un tratamiento diferente.

Con este estudio se pretende demostrar que la expresión corporal es una herramienta terapéutica que puede utilizarse como tratamiento que favorezca las necesidades, fortalezas y limitaciones de las personas con discapacidad intelectual, y en concreto de las personas con síndrome de Down.

### **3.1.2 ASOCIACIÓN DOWN HUESCA**

El estudio se ha llevado acabo con usuarios de la Asociación Down Huesca y con la colaboración de la misma. La Asociación Down Huesca es una entidad privada sin ánimo de lucro cuya misión principal es mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down, de personas con discapacidades intelectuales sin asociación específica y de sus familias. La Asociación Down Huesca tiene como objetivo darse a conocer en el mundo de la discapacidad y ser reconocida como una organización que presta una atención integral a las personas con discapacidad intelectual, por ofrecer una respuesta personalizada, profesional, eficiente, continua y plenamente satisfactoria a lo largo de toda su trayectoria vital.

## **HISTORIA DE LA ASOCIACIÓN**

La Asociación Down Huesca fue fundada el 20 de Abril de 1992 con la aprobación de los estatutos y la inscripción en el registro de asociaciones del Gobierno Civil de Huesca, con un total de 32 socios activos, sin embargo, en noviembre de 1990 se realizó la primera reunión de padres y se mantuvieron los primeros contactos con el Ministerio de Educación y Ciencia, el cual facilitó la relación con más padres y cedió un aula del Colegio Público de Educación de Personas Adultas Miguel Hernández de Huesca, para poder realizar las primeras reuniones.

Un mes después a la fundación de la Asociación, el 20 de abril de 1992, se inauguró el local de la Asociación Down Huesca situado en Av. Danzantes, 24 de Huesca. No fue hasta 1994 cuando la Asociación Down Huesca, entro a formar parte de la FEISD, actualmente Down España. En abril de 1995, la Asociación fue declarada de utilidad pública. A partir de 1995, la Asociación comenzó a realizar convenios con diferentes asociaciones y entidades, en mayo de 1995, se firmó el convenio de cooperación formativa con el centro UNED de Barbastro y en diciembre de 1998, se firmó un convenio con la universidad de Zaragoza y la Fundación Down 21 de Zaragoza. Este mismo año, en febrero de 1998, la Asociación Down Huesca comenzó a formar parte de la AESE (Asociación española de empleo).

La Asociación Down Huesca cuenta con 6 sedes en la provincia, siendo la de la ciudad de Huesca la principal. Desde 1993 la Asociación presta servicios en Fraga y Monzón, sin embargo, no fue hasta el año 2000 cuando se inauguró la sede de Monzón. Desde 1999 se prestan servicios en Sabiñanigo y desde el 2003 en Barbastro, dando también servicio a Boltaña, con la inauguración de su correspondiente sede. Además, en marzo de 2023 se inauguró el albergue La sabina de Fonz, en Fonz, el cual refuerza la oferta turística y fomenta la vida independiente con talleres y jornadas, con el objetivo de fomentar la inclusión laboral de personas con discapacidad intelectual.

## **FUNCIONAMIENTO DE LA ASOCIACION**

La Asociación Down Huesca cuenta actualmente con más de 30 profesionales, más de 25 voluntarios y en torno a 10 alumnos que realizan allí sus prácticas de fin de grado o master, procedentes de la Universidad de Zaragoza, la Universidad Camilo José Cela, la Universidad de la Rioja (UNIR) y de la Universidad Internacional de Valencia (VIU).

Los profesionales de la asociación, voluntarios y alumnos de prácticas trabajan con los usuarios en base a los siguientes valores:

- Respeto a la dignidad y a los derechos de las personas.
- Respeto, reconocimiento y valoración de la diversidad.
- No discriminación e igualdad de oportunidades.
- Inclusión y normalización. Participación de todas las personas.
- Entidad sin ninguna vinculación política ni religiosa.

La labor de todos ellos, como se ha comentado antes es fomentar la inclusión social y laboral, consiguiendo que más de una veintena de jóvenes con Síndrome de Down y con otras discapacidades intelectuales estén trabajando o hayan podido trabajar en empresas de la provincia. Para fomentar la vida independiente, la asociación cuenta con cuatro pisos en Huesca y uno en Binéfar, donde algunos usuarios comienzan con su vida independiente, pero siempre con supervisión de profesionales de la asociación.

En cuanto al plano formativo, cabe destacar los programas pedagógicos que se llevan a cabo entre los usuarios de la Asociación Down Huesca y alumnos de Magisterio del campus de Huesca, además del programa Erasmus Plus con asociaciones de Alcañiz (Teruel), y de otros países como Francia, Italia, Bulgaria e Irlanda.

Por otro lado, dentro de la asociación se realizan todo tipo de actividades para favorecer la educación y la inclusión de los usuarios, además de sesiones terapéuticas con fisioterapeutas para favorecer algunos aspectos como las habilidades cognitivas, la comunicación, la movilidad o la autonomía, entre

otros. Dentro del espacio educativo e inclusivo, se realizan distintos talleres, desde cocina hasta danza, donde hay espacio para cualquier propuesta nueva que pueda beneficiar a los usuarios.

Otro de los aspectos que se trabajan desde la asociación, es el ámbito deportivo, donde he participado yo, y posteriormente comentaré más a fondo. En cuanto al deporte se realizan actividades como aquagym y tenis o gimnasia de mantenimiento, en función de las capacidades de cada uno. Además, algunos miembros de la asociación, participan también en el equipo Genuine de la Sociedad Deportiva Huesca.

## **METODOLOGÍA USADA EN LA ASOCIACIÓN**

La Asociación Down Huesca acostumbra a usar el *modelo de apoyos* y el *aprendizaje cooperativo* como enfoques metodológicos principales, sin embargo, también utiliza otro tipo de metodologías como el mando directo o el descubrimiento guiado.

El **mando directo** se caracteriza por el gran control que el profesor adquiere sobre el comportamiento de los participantes, siendo el profesor el que toma la mayor parte de las decisiones.

En el mando directo el profesor realiza una explicación de lo que se debe aprender o hacer para que posteriormente los alumnos lo realicen. Pieron (1988) destaca una respuesta inmediata y precisa de los alumnos como objetivos del mando directo.

El **descubrimiento guiado** consiste en que el profesor proporciona información limitada a los alumnos para la realización de una tarea en la que deben ser los alumnos los que descubren las soluciones a partir de la investigación, guiada por el profesor.

Para que el descubrimiento guiado tenga éxito el profesor no debe decir nunca la respuesta y debe reforzar los aciertos y respuestas correctas de los alumnos, además de esperar siempre a que estos realicen la respuesta.

El modelo de apoyos y el aprendizaje cooperativo son dos metodologías utilizadas frecuentemente por profesionales que trabajan con personas con

discapacidad intelectual, son dos metodologías utilizadas constantemente por la Asociación Down Huesca, y que entre otras metodologías fueron utilizadas en un proyecto erasmus de dicha asociación junto con asociaciones de Francia e Italia.

### **Modelo de apoyos**

Este modelo se caracteriza por el desarrollo de tareas a partir de la influencia de los apoyos. La AAMR (actualmente AAIDD) (1997) dice, *“los apoyos se definen como recursos y estrategias que promueven las metas de las personas con y sin discapacidad, que les posibilitan el acceso a recursos, información y relaciones propias de ambientes de trabajo y vivienda integrados, y que dan lugar a un incremento de su independencia, productividad, integración comunitaria y satisfacción”*. Es decir, la AAMR entiende como apoyos a toda aquella persona, objeto, actividad, etc., que ayude a conseguir un objetivo.

Según Thompson y cols., (2004) las necesidades de apoyo de una persona reflejan la limitación del funcionamiento humano como resultado de la capacidad personal, sin embargo, estas necesidades no son observables directamente, pero si medibles con auto informes y otros indicadores de precisión sobre la intensidad de la necesidad de apoyos.

Las personas con discapacidad intelectual requieren el uso de modelos de apoyo continuos para el desarrollo de actividades típicas de la vida cotidiana, es por ello que en el programa de intervención se utiliza este modelo de apoyo.

Como se ha comentado existen distintos tipos de apoyo como materiales, tecnológicos o animales, aunque son los personales los que prevalecen sobre estos.

Existen cuatro tipos de apoyos personales:

- Los apoyos **intermitentes** que se caracterizan por el uso exclusivamente cuando es necesario
- Los apoyos **limitados** se caracterizan por el tiempo del uso del apoyo, se utilizan por tiempo limitado, pero no intermitente.

- El apoyo **extenso**, se define por la implicación continua y regular.
- El apoyo **generalizado** se caracteriza por la alta intensidad y constancia.

### **Aprendizaje cooperativo**

Johnson (1993) define el aprendizaje cooperativo como el uso instruccional de pequeños grupos para fomentar el aprendizaje a partir del trabajo en grupo. Los participantes en el estudio trabajan colaborando entre ellos para poder desarrollar las tareas.

Este aprendizaje es una estrategia didáctica basada en la organización de pequeños grupos para desarrollar un trabajo coordinado que ayude a construir el conocimiento, solucionar problemas y desarrollar tareas.

Pujolás (2003) señala algunos conceptos que pueden determinar el desarrollo de este tipo de aprendizaje, algunos de estos conceptos son el tamaño de los grupos o la distribución de roles.

El aprendizaje cooperativo es un modelo pedagógico muy interesante, con muchas posibilidades en el ámbito de la educación física y por tanto en la expresión corporal, ya sea de manera independiente o mezclado junto a otros modelos pedagógicos.

## **3.2 EXPRESIÓN CORPORAL**

A lo largo de la historia numerosos autores han tratado de definir la expresión corporal, algunos como disciplinas, otros como técnicas y otros como instrumentos educativos. Lo cierto es, que no hay ninguna definición mejor que otra ya que cada autor expresa en sus definiciones lo que la expresión corporal representa para ellos, incluso varios autores a lo largo de los años han presentado distintos conceptos de expresión corporal.

Para elaborar una definición propia de la expresión corporal se han tenido en cuenta distintas definiciones de diferentes autores.

Stokoe (1982) también definió la expresión corporal como una experiencia que ofrece medios para un mejor crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano.

Para Schinca (2000) la expresión corporal es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y profundización del empleo del cuerpo.

*La expresión corporal busca facilitarle al ser humano el proceso creativo y de libre expresión y comunicación, a partir del conocimiento de su cuerpo, del manejo del espacio, de los materiales y del fortalecimiento de su autoconfianza* (Quesada, 2003).

Bint (2017) entiende la expresión corporal como la comunicación no verbal que involucra el movimiento.

Mora (2019) entiende la expresión corporal como el fomento de la experiencia, entiende la expresión corporal como hacer, sentir, pensar y desear.

Entendemos la expresión corporal como la herramienta que utiliza el ser humano para transmitir a través del cuerpo sentimientos, emociones, pensamientos, etc.

La expresión corporal es una gran herramienta que nos ayuda a comunicarnos con las personas, es vital para desarrollar la creatividad y nos ayuda a desarrollar la imaginación e improvisación. Sin embargo, a pesar de estar presente en el currículo académico Romero (2015) destaca la insuficiente preparación de los profesionales de la educación física en este campo lo que no facilita una buena predisposición.

A través de la expresión corporal se busca el desarrollo de algunas características como como son la imaginación y la creatividad siguiendo un principio estético, es decir, seguir una cierta armonía y coordinación en el desarrollo de expresiones gestuales.

La expresión corporal puede tener diferentes enfoques según los contenidos a trabajar y diferentes autores a lo largo de los años, ya sea de manera individual

o colectiva han desarrollado diferentes contenidos y organizaciones de los mismos.

En este programa de intervención los contenidos se fundamentan en Romero (2015), al considerar que su propuesta incluye el sentimiento y las emociones como un eje central de su trabajo y la relación de este con la población de estudio. Los contenidos principales a trabajar en este estudio son el cuerpo, el movimiento y los sentimientos como contenido.

- **El cuerpo como contenido**

El cuerpo es el centro y protagonista de la expresión corporal y Romero (2015) lo define como una gran fuente de información y un instrumento para tareas de finalidad expresivas, comunicativas y estéticas. Romero (2015) estudia el cuerpo en la expresión corporal desde tres enfoques diferentes.

- a. De forma **anatómica**, en estático, donde cada parte tiene una función y una posibilidad expresiva. Da importancia al conocimiento del propio cuerpo para el desarrollo de actividades expresivas.
- b. A través de la **actitud postural**, es decir, la postura adoptada por una persona, sea construida o natural, podemos estudiar el mensaje que nos transmite.
- c. Por último, encontramos la **iconografía** (estatuas), que se caracteriza por la posibilidad de “dibujar” el espacio con la postura adoptada de manera voluntaria.

- **El movimiento como contenido**

Romero (2015) entiende el movimiento como el vehículo de la expresión de percepciones y sentimientos y lo clasifica en función de su calidad y de su significado. Existen unos factores básicos que condicionan las calidades del movimiento:

- a. El **espacio**, donde se visualiza el movimiento, que puede ser amplio o reducido, tener distintas direcciones (arriba-abajo, derecha-izquierda, etc.) y trabajar en diferentes niveles (bajo, medio y superior).

- b. El **tiempo** ofrece distintas posibilidades en cuanto a la velocidad de los movimientos (rápido-lento), en función de su continuidad, en función de un ritmo, etc.
- c. La **energía** representa la intensidad de los movimientos que pueden tener mayor o menor grado.

EL significado del movimiento representa las posibilidades que ofrece el sentimiento según la emisión del mensaje. Existen tres formas de abordar el significado del movimiento.

- a. A través del **gesto** se pueden elaborar mensajes, representar escenas, analizar personas o conversaciones, etc.
- b. Según las **zonas corporales** ya que cada una de ellas tiene un valor expresivo determinado.
- c. La **simulación** de una situación o la representación de algo, que se caracteriza por su valor representativo.

- **El sentimiento como contenido**

La expresión corporal es una herramienta de transmisión de los sentimientos. Romero (2015), define sentimiento como “*impresión y sentimiento que causan en el alma las cosas espirituales*”. Los sentimientos pueden transmitirse a través del cuerpo y de los movimientos de diferentes maneras.

Por otro lado, la expresión corporal se caracteriza por tener diferentes modalidades o corrientes, Romero (2015) cita a Bloun Le Baron (1982) como autora de referencia para enumerar las cuatro corrientes de la expresión corporal.

- **La corriente escénica o espectáculo**

La expresión corporal en esta corriente tiene el objetivo comunicativo y de transmisión al público de un mensaje a través de personas con distintas técnicas corporales de caracterización, trasmisión de mensajes y pensamientos, etc. Cronológicamente fue la primera corriente.

- **La corriente pedagógica**

La corriente pedagógica se desarrolla en el ámbito escolar con el objetivo de concienciación y maximización de la disponibilidad del niño, la cual es más frecuente en etapas de preescolar y está relacionada con la psicomotricidad. Según Bloun Le Baron (1982) se caracteriza por el uso de todo el cuerpo, el profesor como modelo, uso de la psicomotricidad, poca verbalización, etc.

- **La corriente metafísica**

Esta corriente destaca por el sentido etimológico de la palabra que busca mediar con lo que está “más allá de lo físico”. Tiene objetivos espirituales y aspiraciones místicas.

- **La corriente psicoanalítica o terapéutica**

La expresión corporal tiene también un uso terapéutico a partir del cual el paciente expresa mediante su cuerpo lo que le sucede en el interior (Ortiz, 2022). El objetivo principal de esta corriente es el descubrimiento del propio cuerpo y el placer corporal.

La corriente terapéutica es de estas corrientes nombradas la que tomamos como referencia en este estudio debido a las características de los objetivos planteados y al desarrollo de las sesiones.

## **4- OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO PRINCIPAL**

Analizar los beneficios de la expresión corporal como herramienta terapéutica en personas con discapacidad intelectual para favorecer sus relaciones sociales, movilidad y expresividad corporal.

### **4.2 OBJETIVOS SECUNDARIOS**

- Diseñar e implementar un programa de actuación cuyo contenido principal sea la expresión corporal, con el fin de mejorar las relaciones sociales, movilidad y expresividad corporal de personas con discapacidad intelectual, para favorecer su vida cotidiana.

- Aprender, mejorar y desarrollar habilidades expresivas y comunicativas por parte de los participantes.
- Observar la eficacia del programa de intervención antes, durante y después del mismo.
- Conocer las características de las personas con discapacidad intelectual, particularmente de las personas con síndrome de Down.
- Incrementar la capacidad de resolución y adaptación del investigador ante cualquier imprevisto durante el desarrollo de la intervención.

## **5- METODOLOGÍA**

### **5.1- DISEÑO**

El trabajo se planteó a partir de la hipótesis de que la expresión corporal es beneficiosa para las personas con discapacidad intelectual para favorecer sus relaciones sociales, su movilidad y su expresividad corporal.

Para indagar en la hipótesis planteada en el contexto concreto de la investigación, se partió de un exhaustivo análisis del contexto basado en entrevistas a profesionales, observación asistemática del investigador y revisión bibliográfica específica; a partir de cuyos resultados se elaboró un *programa de intervención* basado en la expresión corporal y orientado a la mejora de la *expresividad corporal, movilidad y relaciones sociales*.

Para valorar los efectos de este programa se diseñó un estudio cualitativo con dos instrumentos de investigación validados por expertos: (1) *hoja de registro* de carácter observacional basado en la observación participante de Bogdan y Taylor (1975); y (2) *encuesta cualitativa* (Jansen, 2013) de preguntas abiertas.

Previamente al programa de intervención se realizó una primera observación (PRE), de las conductas de los participantes con la hoja de registro mencionada, y al concluir se realizó una segunda observación (POST) con el

mismo instrumento; además de la cumplimentación de las encuestas cualitativas.

A continuación, se puede observar un esquema del diseño del estudio.

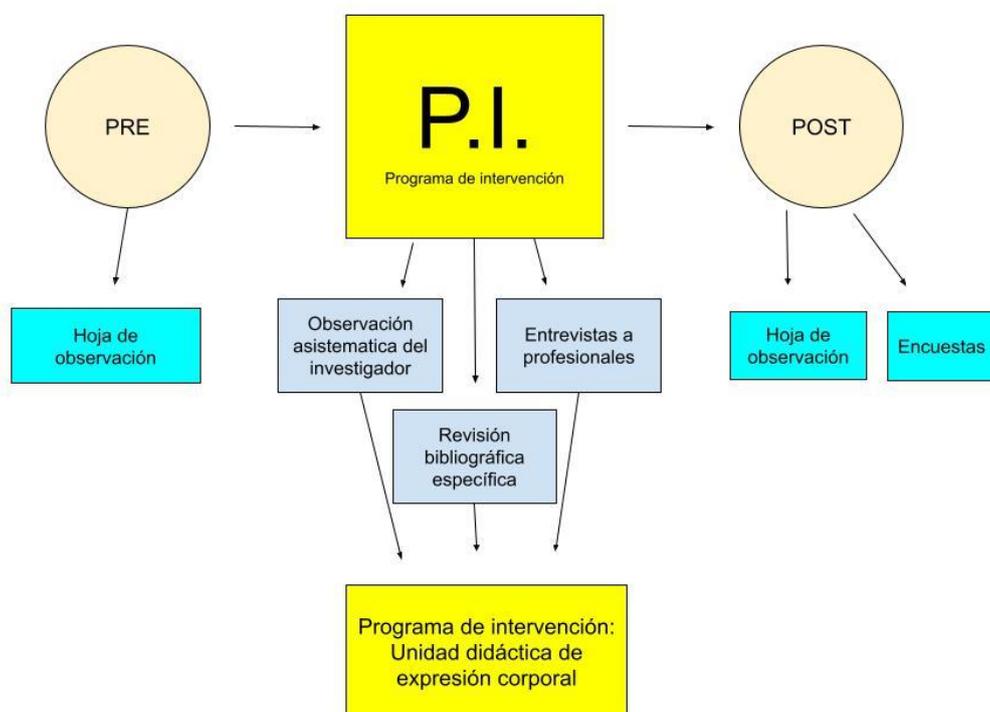


Figura 1. Esquema del diseño.

En este esquema representa el estudio que se ha realizado, se observa en grande y en el centro el programa de intervención (P.I.) y a sus lados el PRE y POST que son los procesos que se llevaron a cabo antes y después del programa de intervención.

## 5.2- POBLACIÓN

El estudio se llevó a cabo con 12 usuarios con discapacidad intelectual de la Asociación Down Huesca, de los cuales la mayoría son síndrome de Down y el resto son discapacidades intelectuales sin asociación específica.

Para mantener el anonimato de cada uno de los participantes en el estudio nos referiremos a ellos como sujetos o participantes.

Los sujetos participaron en el estudio conscientes de que era voluntario y en cualquier momento podían parar o abandonar el programa de intervención. Las sesiones que se realizaron no presentaban ningún tipo de contraindicación.

El grupo que participó en el programa de intervención era bastante heterogéneo, había hombres y mujeres con un amplio rango de edad y con distintas capacidades. Todos ellos tenían la capacidad de toma de decisión y de consciencia, sin embargo, en función del grado de discapacidad que tenía cada participante, se observaban dificultades en las relaciones sociales y en la expresividad corporal.

Por ello en función de las capacidades mencionadas de los sujetos, se realizaron tres grupos de observación en los que dentro de cada grupo las características eran similares.

Como se ha comentado en el apartado 3.1.2 la Asociación Down Huesca tiene como objetivo la realización de actividades que favorezcan la independencia de los usuarios, sin embargo, no todos son independientes debido a la diferencia de las capacidades de cada uno, es por esto por lo que se realizaron tres grupos para el programa de intervención, a partir de las observaciones propias y con la ayuda del personal de la asociación.

Como se ha comentado, la capacidad de expresarse y de relacionarse fueron claves a la hora de realizar los grupos y junto al apoyo que necesitaba cada uno de los participantes se formaron los tres grupos del estudio.

El grupo 1 (G-1), está formado por cuatro participantes con síndrome de Down con habilidades y capacidades similares que precisaban de un apoyo intermitente y en alguna ocasión limitado. El grupo dos (G-2), está formado por cuatro participantes con síndrome de Down y otro tipo de discapacidad intelectual con habilidades y capacidades similares que requerían de un apoyo limitado y extenso en algunas ocasiones, mayor apoyo que el G-1. Por último, el grupo 3 (G-3), necesitaba un apoyo generalizado, ya que sus capacidades y habilidades estaban limitadas.

### 5.3- INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Durante el estudio se han utilizado una serie de herramientas tanto para la preparación de la intervención como para el análisis y valoración de la misma.

En el estudio se utilizaron dos instrumentos de investigación: una hoja de observación y una encuesta cualitativa (Jansen, 2013).

Para la observación previa y posterior al programa de intervención, análisis y valoración del mismo, se elaboró una hoja de observación con tres dimensiones como herramienta para observar el comportamiento de los participantes, que se utilizó antes y después de la intervención. Dicha hoja de observación se diseñó específicamente para este estudio a partir de una búsqueda bibliográfica y herramientas de observación de la psicóloga María Cristina Fernández Cubillos de Ávila (2012). Una vez elaborada la hoja de observación, fue validada por profesionales en la materia de la Universidad de Zaragoza.

Esta hoja de observación, que puede observarse en el anexo 1, consta de tres dimensiones principales: expresividad corporal, relaciones sociales y movilidad. Se definieron estas tres dimensiones a partir de la búsqueda bibliográfica y del consenso con la directora del estudio. Cada dimensión consta de varios ítems que se analizan en función de la frecuencia en la que se desarrollan. A continuación, se van a presentar los indicadores que se desarrollaron en cada una de las dimensiones.

A través de la expresividad corporal se pretende observar la capacidad de comunicación verbal y no verbal que presentan los participantes, enfatizando en la calidad de los movimientos, gestos y miradas. En la siguiente tabla se pueden observar los indicadores a partir de los cuales se realiza dicha observación.

<b>EXPRESIVIDAD CORPORAL</b>
Establece contacto visual cuando se comunica con alguien.
Se observan cambios en su rostro según las situaciones: Alegría, rabia y

tristeza
Presenta un tono de voz adecuado, con entonación normal.
Es capaz de mantener una posición adecuada del cuerpo para cada situación.
Imita y representa las situaciones que se le piden.
Es capaz de expresar con su rostro y su cuerpo diferentes situaciones en función de la música y/o las situaciones en las que se encuentra.
Principio de expresión (capacidad para expresar sentimientos propios)
Principio de simbolización e imaginación (capacidad para abstracción, de convertir situaciones reales en ficticias, imaginarse y representar situaciones imaginadas)
Principio de estética (capacidad de seguir una cierta armonía y coordinación en el desarrollo de expresiones gestuales)
Principio de comunicación sensorial (con otros mediante sentidos no habituales)
Principio de creación artística (interpretación de la realidad).

A partir de la dimensión de “Relaciones sociales” se estudian las diferentes interacciones que los participantes presentan durante el desarrollo de las sesiones.

<b>RELACIONES SOCIALES</b>
Es capaz de mantener la atención para escuchar una instrucción.
Es capaz de interactuar con participantes de su mismo género.
Es capaz de interactuar con participantes de distinto género.
Interactúan con el investigador o personas de apoyo.

Logra seguir instrucciones simples del investigador.
Logra seguir instrucciones de sus compañeros.
Es capaz de transmitir a sus compañeros las instrucciones que le da el investigador.

Por último, se observa la calidad de movimientos, no de manera artística y expresiva, que corresponden a la dimensión de expresividad corporal, sino en cuanto al desarrollo motor. Es decir, con esta dimensión observa la evolución física y motora del movimiento de los participantes.

<b>MOVILIDAD</b>
Es capaz de seguir los movimientos del investigador.
Es capaz de seguir los movimientos de sus compañeros.
Es capaz de adaptar sus movimientos al ritmo de la música.
Es capaz de adaptar los movimientos a las situaciones que se les pide.
Responde a situaciones motrices diversas de manera natural identificando los movimientos.

Esta hoja de observación estudia la frecuencia con la que los participantes realizaban cada uno de los indicadores. Esta frecuencia se mide según los siguientes valores de tiempo: nunca, pocas veces, muchas veces y siempre. Cada frecuencia está asociada a un número y a un porcentaje que determina la frecuencia siendo los siguientes:

- 1 corresponde a nunca, que representa menos del 25% de las veces.
- 2 corresponde a pocas veces, que representa entre el 25% y el 49% de las veces.

- 3 corresponde a muchas veces, que representa entre el 50% y el 75% de las veces.
- 4 corresponde siempre, que representa más del 75% de las veces.

Para la recogida de información y datos obtenidos a partir de la hoja de observación se contó con un evaluador externo, dicho apoyo es un compañero de la carrera del investigador, también futuro profesional de la actividad física y del deporte que decidió colaborar en el estudio de manera voluntaria.

El segundo instrumento de investigación que se utilizó fue un cuestionario de cuatro preguntas semiestructuradas con respuesta abierta que se enviaron a las tres personas de apoyo que hubo en el programa de intervención, las dos profesionales de la asociación y el evaluador externo.

Dicho cuestionario se elaboró con el fin de obtener mayor información sobre los resultados del programa de intervención, a través de la opinión de las tres personas que han presenciado el programa de intervención.

A continuación, se presentan las preguntas que se realizaron en el cuestionario, para observar las respuestas diríjase al anexo 2.

Pregunta 1. ¿Crees que las sesiones de Expresión Corporal han favorecido a los participantes? (En caso afirmativo, comenta un poco en que y por qué).

Pregunta 2. ¿Has observado algún tipo de mejora en los participantes desde la primera sesión de Expresión Corporal hasta la última?

Pregunta 3. Durante el desarrollo de las sesiones de Expresión Corporal, ¿observaste a los participantes con ganas y/o animados?

Pregunta 4. Antes de comenzar las sesiones de Expresión Corporal, en el trayecto hasta el local de la asociación del Barrio de San Lorenzo, o durante las actividades previas en la asociación, ¿encontrabas a los participantes con ganas y entusiasmo por realizar la sesión de Expresión Corporal? (esta pregunta va dirigida solo a las profesionales de la asociación que pasaban más tiempo con los participantes).

Cada respuesta a las preguntas está asociada a un código que se compone de la referencia a la persona de apoyo que la contesta y al número de pregunta que responde. La persona de apoyo se define como "Inf" seguido de un número del 1 al 3, en función de la persona que sea y cada respuesta se define como "R" seguido de un número de 1 al 4 en función a la respuesta que corresponda. El código se escribe entre paréntesis y en el siguiente orden, primero "Inf" y después "R", con sus correspondientes números y separados por un ",". Por ejemplo, el código a la respuesta a la pregunta 3 de la segunda persona de apoyo aparecerá de la siguiente manera: "(Inf 2; R 3)".

Para la preparación del programa de intervención se utilizaron varias herramientas que facilitaron su elaboración. Se realizó una observación previa de los participantes por parte del investigador tomando una serie de observaciones en un cuaderno de notas, que también serviría para apuntar anotaciones y observaciones durante el desarrollo del programa de intervención.

Se realizaron algunas entrevistas con profesionales de la asociación que proporcionaban información sobre la discapacidad intelectual y el síndrome de Down, e información sobre los futuros participantes en el estudio, además de tipo de metodologías recomendadas en personas con discapacidad intelectual.

Para la preparación del programa de intervención se realizó una búsqueda de unidades didácticas de expresión corporal, juegos y dinámicas. También se realizó una búsqueda de la expresión corporal en personas con discapacidad intelectual y en personas con síndrome de Down. Por último, se hizo uso de varios ficheros de juegos y dinámicas que el propio investigador ha desarrollado durante su formación.

#### **5.4- ANALISIS DE DATOS**

Se van a obtener datos de dos herramientas diferentes, por un lado, de la hoja de observación y por otro lado de la encuesta realizada después del programa de intervención.

Para la recogida de información y datos obtenidos a partir de la hoja de observación se contó con el apoyo del evaluador externo. Tanto el investigador como el evaluador externo recogieron los datos de las sesiones de manera individual sin contar con el apoyo y opinión de nadie, para posteriormente triangular los datos mediante un proceso de puesta en común y resolución de las discrepancias por consenso.

Los datos obtenidos de cada uno de los participantes se pasaron a un Excel para posteriormente unificar los resultados de cada grupo. Dicha unificación se realizó de nuevo de manera individual por parte del investigador y del evaluador externo.

Finalizada la unificación individual, se realiza una nueva triangulación de datos mediante la puesta en común y el consenso de las discrepancias.

Por otro lado, se recopilarán los datos obtenidos de las encuestas realizadas mediante formularios, estableciéndolos en un documento de Word para relacionarlos con los resultados obtenidos en el análisis de la hoja de observación.

## **5.5- PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: UNIDAD DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL**

### **5.5.1- TEMPORALIZACIÓN**

El programa de intervención tendrá una duración de seis sesiones de expresión corporal con una duración de una hora distribuidas en días distintos. En la primera sesión y parte de la segunda se realizará la evaluación inicial y entre la quinta y sexta sesión se realizará la evaluación final.

### **5.5.2- OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

La unidad didáctica tiene como objetivo principal mejorar la expresividad corporal, las relaciones sociales y la movilidad además de una serie de objetivos secundarios como son los siguientes:

- Aprender y mejorar el control sobre el propio cuerpo.
- Conocer las posibilidades del cuerpo ante las emociones.

- Favorecer el desarrollo motor a través de la expresión corporal.
- Potenciar la creatividad.
- Potenciar la comunicación no verbal.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Aprender y mejorar la capacidad de seguir la música con movimientos adecuados.
- Aprender a replicar los movimientos de los compañeros.

### **5.5.3- CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Los contenidos que se trabajan en la presente unidad didáctica están directamente relacionados con la parte teórica de expresión corporal expuesta anteriormente en el marco teórico.

Los contenidos de esta unidad didáctica están directamente relacionados con el cuerpo como contenido, el movimiento como contenido y los sentimientos como contenido. Estos tres conceptos han sido fundamentales en la preparación y desarrollo de las sesiones de la unidad didáctica. A continuación, se presentan los contenidos que se han tenido en cuenta para la elaboración de las sesiones de dicha unidad didáctica.

- Exploración y experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo
- Uso del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.
- Uso del cuerpo como herramienta para favorecer las relaciones sociales.
- Reproducción de secuencias y ritmos adecuando el movimiento a unas características concretas.
- Sincronización y adecuación del movimiento a diferentes tipos de música.
- Diferentes formas de desplazamiento.

- Trabajo individual y grupal a partir de distintos roles.
- Imitación y reproducción de movimientos.
- Creación de movimientos.

#### **5.5.4- SESIONES**

La duración de las sesiones será de una hora y tendrán lugar en un pabellón o aula con espacio suficiente para poder llevar a cabo los ejercicios.

El programa de intervención consta de 6 sesiones de expresión corporal, en todas ellas se trabajan diferentes contenidos para poder abordar con todos los objetivos planteados en dicho programa.

Como se ha comentado en la temporalización, la evaluación inicial se desarrollará en la primera sesión, utilizando la segunda si fuese necesario para completar alguna observación y se utilizaría la quinta y sexta sesión para realizar la observación final, prevaleciendo los datos de la sexta sesión sobre la quinta.

Todas las sesiones están estructuradas de la misma forma, una parte inicial y de calentamiento, la parte principal y la parte final.

En la parte principal se realiza un recordatorio de la sesión anterior (excepto en la primera sesión), se explica lo que se va a realizar en la sesión y se realiza un calentamiento genérico de movilidad articular de las principales articulaciones.

En la parte principal tiene lugar el desarrollo de las 3-4 actividades previstas para cada sesión con sus correspondientes variantes en caso de ser necesario.

En la parte final, se realiza un círculo con los participantes en la sesión para remarcar lo aprendido durante la sesión y obtener feedback de los ejercicios que pueden ayudar a realizar cambios o adaptaciones en las siguientes sesiones.

Las sesiones no están divididas por contenidos o elementos a tratar, ya que en cada una de las sesiones se trabajan varios contenidos, también en muchos ejercicios se trabajan varios contenidos de manera conjunta.

Para visualizar las sesiones consultar anexo 3. Para visualizar algunos de los materiales que se necesitan para las sesiones, consultar anexo 4.

#### **5.5.5- METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

Durante el presente programa de intervención se utilizaron el modelo de apoyos, el aprendizaje cooperativo, el mando directo y el descubrimiento guiado como base de los enfoques metodológicos tal y como se ha comentado anteriormente.

El mando directo se utilizó en algunos juegos o dinámicas en los que se pretendía que los sujetos tuviesen una respuesta concreta al ejercicio. Sin embargo, en otros ejercicios se les daba cierta libertad de decisión reconduciendo su aprendizaje a través de un descubrimiento guiado.

Como se ha comentado anteriormente existen distintos tipos de apoyo como materiales, tecnológicos o animales, aunque son los personales los que prevalecen sobre estos.

Durante el programa de intervención actúan de 2 a 4 apoyos profesionales en la discapacidad y un apoyo extra proporcionado por el investigador además del mismo, por lo que en el desarrollo de las sesiones los participantes cuentan con entre 4 y 6 apoyos personales. En el desarrollo de las sesiones se utilizaron los 4 tipos de apoyos personales mencionados anteriormente: intermitentes, limitados, extensos y generalizados. El uso de cada uno de estos apoyos dependía de las capacidades y limitaciones de cada uno de los participantes y de la dificultad del ejercicio.

Por otro lado, también se utilizan otro tipo de apoyos como materiales o tecnológicos, siendo los personales los más utilizados y presentes en el estudio.

Durante el estudio se realizó el aprendizaje cooperativo, siendo generalmente trabajo por parejas en los que los roles iban cambiando. Los grupos o parejas que se formaban tenían un carácter homogéneo para que el funcionamiento y desarrollo de la tarea fuese más dinámico. El uso de este modelo pedagógico

favorece el desarrollo de las relaciones sociales entre los participantes del grupo.

## **5.6- PROCEDIMIENTO**

Para la elaboración de este trabajo, el primer paso fue el planteamiento del estudio a la directora del trabajo final de grado. Una vez elaborado un índice provisional y un esquema del estudio, se consultó con la Asociación Down Huesca la viabilidad de realizar el estudio.

En el momento en el que se obtuvo el visto bueno de la directora y de la asociación se comenzó con el proceso burocrático para obtener los dictámenes favorables tanto de la Universidad de Zaragoza con la protección de datos, como del CEICA con los principios éticos.

Realizado el proceso burocrático se facilitaron a la Asociación Down Huesca y a los participantes en el estudio los documentos informativos y los documentos de consentimiento de participación.

Posteriormente se comenzó con el programa de intervención y las observaciones pertinentes para su posterior análisis y valoración.

Para llevar a cabo el programa de intervención, lo primero que se realizó fue la observación previa (PRE) de los participantes a partir de la hoja de observación (evaluación inicial) y su correspondiente triangulación de datos explicada en el apartado 5.3, para posteriormente realizar el programa de intervención que constó de 6 sesiones de expresión corporal para posteriormente realizar la segunda observación (POST) de los participantes mediante la hoja de observación (evaluación final), y su correspondiente triangulación, explicada también en el apartado 5.3.

Una vez obtenidos todos los datos a partir de la hoja de observación, que puede observarse en el anexo 1, se elaboró un cuestionario semiestructurado de cuatro preguntas, con el objeto de obtener la opinión personal de los miembros de apoyo que acudieron a todas las sesiones, que puede observarse en el anexo 2.

Una vez obtenidos todos los resultados, tanto de la hoja de observación como del cuestionario se analizaron por separado (apartado 6), para posteriormente comentar los resultados obtenidos (apartado 7).

## **6- RESULTADOS**

### **6.1- ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA HOJA DE REGISTROS**

Tal y como se ha comentado anteriormente para la observación de los participantes y análisis de los resultados obtenidos se formaron tres grupos de participantes con características similares.

A continuación se van a presentar los resultados obtenidos mediante gráficas lineales organizadas en función de los tres grupos de estudio.

Para la comprensión de las gráficas, en el eje “Y” (vertical), encontramos la frecuencia con la que se realizaban los indicadores de evaluación. Se categorizan con valores del 1 al 4 que como se ha explicado anteriormente corresponden a los siguientes valores de tiempo.

- 1 corresponde a nunca, que representa menos del 25% de las veces.
- 2 corresponde a pocas veces, que representa entre el 25% y el 49% de las veces.
- 3 corresponde a muchas veces, que representa entre el 50% y el 75% de las veces.
- 4 corresponde siempre, que representa más del 75% de las veces.

Por otro lado, en el eje de las “X” (horizontal), encontramos los indicadores de evaluación. Como se observa en la leyenda de cada imagen, las líneas azules corresponden a la evaluación inicial y las líneas naranjas corresponden a la evaluación final. Además cada una de las graficas estan marcadas con el nombre de los indicadores objeto de estudio y marcados con el grupo al que corresponden.

Para mayor información sobre los indicadores de información consultar la hoja de observación en el anexo 1 o en la parte de herramientas.

A continuación podemos observar las figuras 2 y 3 en las que se representan gráficamente las frecuencias de cada uno de los grupos de la dimensión de la expresividad corporal, en la evaluación inicial y final respectivamente. Se aprecia un aumento de la mayoría de los indicadores de evaluación de la evaluación inicial a la final. Se aprecia también como el grupo uno (G-1), por lo general tiene una mayor frecuencia de realización de los indicadores de evaluación, respecto al grupo dos (G-2) y tres (G-3) tanto en la evaluación inicial como en la final.



Figura 2. Expresividad Corporal – Evaluación inicial



Figura 3. Expresividad Corporal – Evaluación final

En las dos siguientes figuras (figura 4 y figura 5), observamos la representación gráfica de las frecuencias de cada uno de los grupos de la dimensión de relaciones sociales, en la evaluación inicial y final respectivamente.

A diferencia de las representaciones gráficas anteriores, en estas dos se observa una mayor equidad entre los grupos 1 (G-1) y 2 (G-2), que sin embargo, se muestran diferencias respecto al grupo 3 (G-3). Se observan mejoras en todos los grupos, aunque a diferencia de la dimensión de expresividad corporal, las relaciones sociales tienen una mejora lineal.



Figura 4. Relaciones Sociales – Evaluación inicial



Figura 5. Relaciones Sociales – Evaluación final

En las figuras 6 y 7 que podemos observar a continuación observamos la frecuencia de los tres grupos en la dimensión de la movilidad



Figura 6. Movilidad – Evaluación inicial

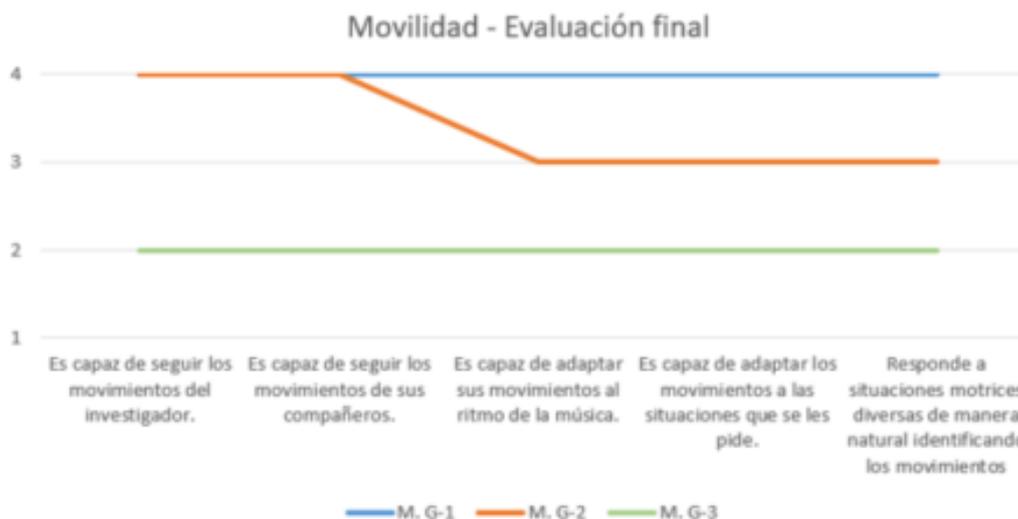


Figura 7. Movilidad – Evaluación final

### Grupo 1

En la siguiente figura (figura 8) se observan los resultados de la expresividad corporal obtenidos del grupo 1. En la figura se puede observar como en la mayoría de los indicadores de evaluación ha habido mejora.

Tan solo uno de los indicadores no ha tenido mejora y se ha mantenido, del resto de indicadores cabe a destacar que son la mayoría los que han acabado realizándolos siempre.

Aquellos indicadores que no se han logrado realizar con la máxima frecuencia, destacan por ser inicialmente los que con menor frecuencia se realizaban.

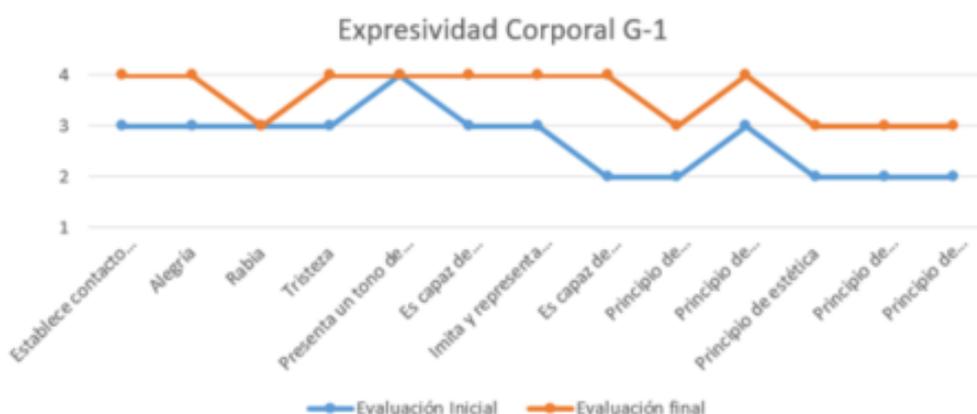


Figura 8. Expresividad Corporal – Grupo 1

En la siguiente representación gráfica (figura 9) se pueden observar los indicadores evaluados en cuanto a las relaciones sociales del grupo 1, en los que, al igual que en la gráfica anterior, se ha obtenido mejora en casi todos ellos.

Todos los indicadores de evaluación que tienen que ver con la interacción con otras personas han sido mejoradas, tan solo no se ha mejorado, el seguir las instrucciones de los compañeros, que se ha mantenido.



Figura 9. Relaciones Sociales – Grupo 1

En esta representación gráfica (figura 10) observamos la dimensión de la movilidad del grupo 1, con una evidente mejora en todos los indicadores de evaluación. Al comienzo del programa de intervención los sujetos realizaban cada uno de los indicadores muchas veces, entre un 50% y un 75% de las veces, y han finalizado el programa de intervención realizando los indicadores de evaluación siempre, es decir más del 75% de las veces.

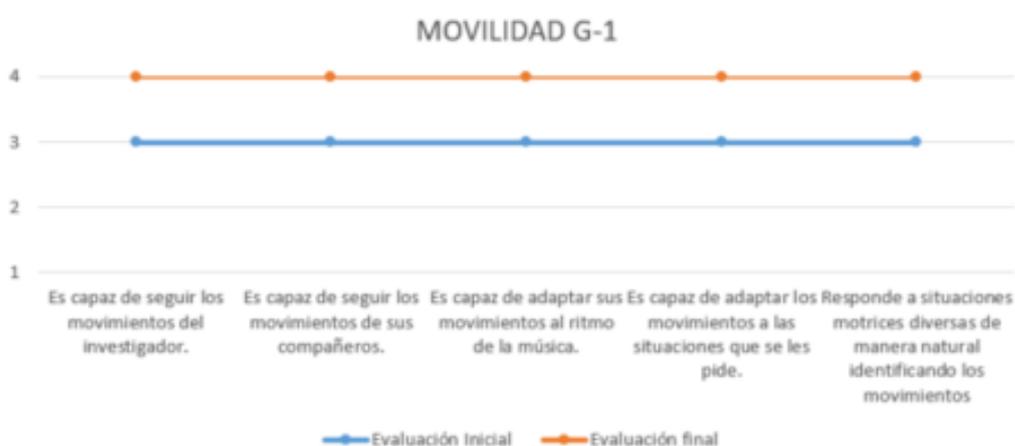


Figura 10. Movilidad – Grupo 1

## Grupo 2

En la siguiente imagen (figura 11) se observan los resultados obtenidos de la dimensión de la expresividad corporal del grupo 2, en la cual se observa progreso en la mayoría de los indicadores de evaluación.

Gran parte de los indicadores de evaluación comienzan en la evaluación inicial con una frecuencia de “pocas veces” y finalizan con una frecuencia de “muchas veces”. Hay dos valores que al principio no se observan en los sujetos, pero ambos se mejoran durante el programa de intervención.



Figura 11. Expresividad Corporal – Grupo 2

En la siguiente representación gráfica (figura 12) se observa la dimensión de las relaciones sociales del grupo 2 en la que se observan como todos los indicadores de evaluación relacionados con la interacción han mejorado, sin embargo, aquellos que están relacionados con la capacidad de seguir instrucciones se han mantenido.



Figura 12. Relaciones Sociales – Grupo 2

En la siguiente imagen (figura 13) se observa la dimensión de la movilidad del grupo dos con mejora en cada uno de los indicadores de evaluación. Dos de

los indicadores, se realizan “muchas veces” al comienzo del programa y finalizan realizándolo “siempre”, estos dos indicadores hacen referencia a la capacidad de seguir los movimientos, tanto de los compañeros como del investigador.

Por otro lado, el resto de indicadores, que hacen referencia a la capacidad de adaptación, se realizan con menor frecuencia, aunque también se obtienen mejoras.

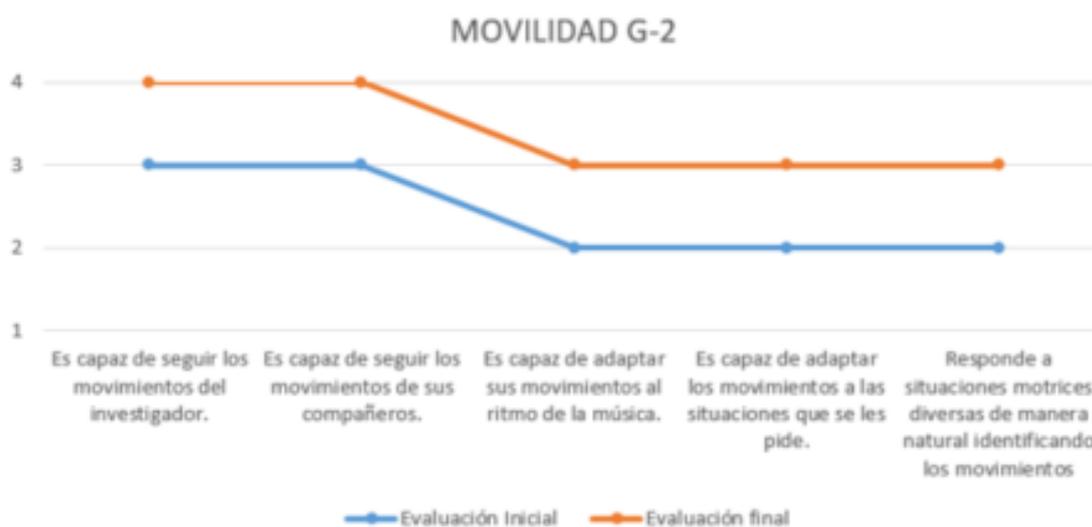


Figura 13. Movilidad – Grupo 2

### Grupo 3

En la siguiente imagen (figura 14) se observan los datos obtenidos de la expresividad corporal del grupo 3. En este caso, se comienza el programa con una frecuencia mínima o inexistente, por debajo del 25% de las veces en todos los indicadores de evaluación. En menos de la mitad de los indicadores de evaluación se observa una mejora destacable.



Figura 14. Expresividad Corporal – Grupo 3

En la siguiente imagen (figura 15) se observa la dimensión de las relaciones sociales del grupo 3, que a diferencia de la gráfica anterior, no todos los indicadores tienen una frecuencia mínima o inexistente.

Destacan los indicadores de interacción por presentar una frecuencia inicial superior al 25%, aunque no presenten mejoras destables las interacciones con los compañeros.

Tan solo encontramos un criterio con una frecuencia mínima o inexistente tanto al comienzo como al final del programa y es la capacidad de transmisión de instrucciones del investigador a los compañeros.



Figura 15. Relaciones sociales – Grupo 3

En esta imagen (figura 16) encontramos los datos obtenidos en cuanto a la movilidad del grupo 3. Se observa una clara mejora en todos los criterios de evaluación, comenzando con una frecuencia mínima o inexistente y finalizando con una frecuencia superior al 25% de las veces.



Figura 16. Movilidad – Grupo 3

## 6.2- ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Como se ha comentado anteriormente se pasó un cuestionario al personal de apoyo durante el desarrollo de las sesiones, para obtener su punto de vista sobre la influencia del programa de intervención en los participantes en el

estudio. A continuación, se muestran los resultados obtenidos de dicho formulario. Para ver las respuestas completas consultar el anexo 2.

Como se puede observar a continuación, los encuestados opinan que el programa de intervención ha sido favorable en el desarrollo de los participantes, mejorando aspectos como la expresividad, las relaciones sociales y el movimiento.

*“[...] han favorecido en términos de relacionarse entre ellos, de detectar emociones y saber expresarlas.” (Inf 1; R1).*

*“[...] han aprendido a adaptar su cuerpo a diferentes situaciones.” (Inf 2; R1).*

*“[...] han experimentado el movimiento con su propio cuerpo según el ritmo de las diferentes músicas.” (Inf 3; R1).*

En las siguientes respuestas se observa como los encuestados opinan que durante el programa de intervención los participantes han logrado mejorar conductas como la movilidad, las relaciones sociales y la expresividad corporal.

*“[...] al principio les costaba más relacionarse entre ellos o con los monitores que ayudaban en la sesión, lo que se fue puliendo, logrando al final realizar ejercicios de todos juntos favoreciendo esas relaciones entre todos los miembros.” (Inf 1; R2).*

*“Han aprendido a adaptar los movimientos de su cuerpo en amplitud, cadencia y ritmo según la música, figuras a las que representaban o situaciones creadas.” (Inf 2; R2).*

*“A lo largo de las sesiones han ido avanzando y mejorando, ya que el primer día estaban un poco más estáticos, pero de sesión a sesión sus movimientos han ido siendo más fluidos y han realizado las actividades propuestas sin darles demasiadas indicaciones.” (Inf 3; R2).*

En las siguientes respuestas se observa como el aprendizaje de los participantes estaba favorecido por la motivación y las ganas que tenían durante el desarrollo de las sesiones.

*“[...] a los participantes que sí eran capaces de mostrar sus sentimientos sí que se les notaba que tenían muchas ganas de que llegaran los jueves para poder realizar la sesión de Expresión Corporal, porque era algo diferente y divertido para ellos.” (Inf 1; R3).*

*“Estaban muy entusiasmados con las propuestas y dinámicas.” (Inf 2; R3).*

*“Todos y todas han participado activamente en todas las actividades propuestas.” (Inf 3; R3).*

Por último, en las siguientes respuestas, se observa que los participantes no solo estaban motivados durante el desarrollo de las sesiones, sino que también lo estaban antes y después de las mismas.

*“[...] habían disfrutado con la sesión anterior por lo que sus expectativas eran altas ya no solo por la actividad si no por su dinamización y la fantástica conexión con quien desarrollaba las sesiones.” (Inf 2; R4).*

*“[...] en el camino iban preguntando que se iba a hacer con ilusión, y a la vuelta iban preguntando si a la semana siguiente volveríamos.” (Inf 3; R4).*

## **7- DISCUSIÓN**

En líneas generales, tras el análisis de los resultados obtenidos del programa de intervención, podemos concluir que la expresión corporal ha sido beneficiosa en las personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual con las que se ha trabajado, y han favorecido su día a día en aspectos como la expresividad corporal, las relaciones sociales o la movilidad.

En cuanto a la expresividad corporal, se observan beneficios notables en cuanto al aumento de la frecuencia en la que se realizan los distintos indicadores de evaluación. Dentro de las capacidades de cada grupo, se observan mejoras similares, no en cuanto a la frecuencia, pero sí en cuanto a la mejora en los mismos indicadores de evaluación.

Yáñez & Estefanía (2020) defienden la musicoterapia, parte de la expresión corporal, como elemento terapéutico y beneficioso en el desarrollo de la creatividad, el lenguaje y el equilibrio en personas con síndrome de Down.

Barberán & Martínez (2019) también destacan la expresión corporal como una herramienta útil para favorecer las dimensiones expresivas en personas con síndrome de Down.

En cuanto a las relaciones sociales se encuentran también mejoras significativas en los tres grupos, siendo en el grupo 1 (G-1) y en el grupo 2 (G-2) bastante similares en cuanto a la mejora de indicadores, e incluso de frecuencia, siendo la interacción con compañeros y personas de apoyo el foco principal de la mejora, que de acuerdo con Millatureo (2012), las actividades y juegos relacionados con la expresión corporal favorecen las relaciones sociales y la interacción con más personas.

Millatureo (2012), además de la importancia de la expresión corporal como herramienta para favorecer las relaciones sociales, también destaca el uso de sesiones de expresión corporal y danza como herramienta para favorecer la capacidad de expresión, comunicación y creatividad de personas con síndrome de Down.

De acuerdo con Azor (2011), una de las grandes dificultades que tienen las personas con discapacidad intelectual y síndrome de Down es la comunicación ya que les resulta difícil expresarse y relacionarse, por ello concordamos con Azor (2011), en que la expresión corporal abre una vía de comunicación no verbal que favorece la expresión de emociones y sentimientos, además de las relaciones sociales.

Por último, en cuanto a las dimensiones de la movilidad, observamos una mejora significativa en todos los grupos, aumentando la frecuencia en cada uno de los indicadores de evaluación. Por tanto, de acuerdo con Barberán & Martínez (2019) podemos determinar que la expresión corporal favorece el desarrollo de la movilidad y del desarrollo motor en personas con discapacidad intelectual y síndrome de Down.

Yáñez & Estefanía (2020), como se ha comentado antes, destacan la musicoterapia como elemento terapéutico en personas con síndrome de Down, y a través de la musicoterapia se desarrolla y aumenta el equilibrio y la coordinación, aspectos fundamentales en la movilidad y en el día a día de las

personas con discapacidad intelectual, así lo reflejan Bonilla (2016) y Martínez et al. (2020) en sus respectivos estudios sobre el equilibrio en personas con discapacidad intelectual.

También se concuerda con Palacio et al. (2019) en que la expresión corporal es un factor potencial de la educación artística y estética junto al desarrollo de la motricidad, tal y como se ha podido comprobar en los resultados obtenidos.

En cuanto a las mejoras obtenidas de los tres grupos, caben a destacar las del grupo 1 (G-1), ya que por lo general tan solo precisaban de un apoyo intermitente y en varias ocasiones, sobre todo en la parte final de la intervención, no necesitaban ningún tipo de apoyo, por lo que sus mejoras son más destacables. Sin embargo, todos los grupos y participantes han obtenido mejoras en las diferentes dimensiones, gracias a las sesiones realizadas de expresión corporal. A través de una metodología adecuada, pueden obtenerse beneficios en personas con discapacidad intelectual, tal y como señala De las Peñas (2019) en su propuesta metodológica de expresión corporal para personas con discapacidad intelectual.

En cuanto a la información obtenida del personal de apoyo durante el transcurso del programa de intervención, podemos destacar que, relacionado con los resultados obtenidos de la información y las comparaciones realizadas con la diferente literatura, el programa de intervención de expresión corporal ha sido beneficioso para los participantes en el estudio.

Cabe a destacar que el personal de apoyo ha observado cómo se han realizado mejoras en las tres dimensiones que se han trabajado y observado durante todo el programa de intervención, la expresividad corporal, las relaciones sociales y la movilidad.

## **8- CONCLUSIONES**

Tal y como se puede observar en los resultados obtenidos, el programa de intervención ha sido beneficioso para el grupo de personas con discapacidad intelectual con el que se ha trabajado.

Los participantes en el estudio han aprendido, mejorado y desarrollado diferentes habilidades creativas y expresivas durante las sesiones realizadas, que les han beneficiado, aumentando o mejorando su movilidad, su capacidad de relacionarse y su capacidad de expresarse.

El programa de intervención no solo ha beneficiado a los participantes, sino que también les ha despertado ambición e interés por la expresión corporal que podía observarse en la motivación e ilusión que mostraban durante el desarrollo de las sesiones, dicha motivación e interés puede comprobarse en las respuestas del personal de apoyo a la encuesta que se les paso.

Para llevar a cabo este trabajo se realizó una búsqueda bibliográfica sobre la discapacidad intelectual y el síndrome de Down, que sirvió para ampliar mi conocimiento sobre la discapacidad y sobre la importancia e influencia que la actividad física tiene en esta. Dicha búsqueda bibliográfica fue muy útil en la preparación y desarrollo del programa de intervención.

Cuando trabajas con personas debes tener la capacidad de adaptación y de resolución, para saber responder a cualquier tipo de adversidad que surja durante el desarrollo de la actividad.

Trabajar con personas con discapacidad intelectual y realizarles un programa de intervención, me ha servido para crecer como profesional de la actividad física y del deporte, sabiendo adaptar las actividades cuando era necesario. He sabido también adaptar las explicaciones de los ejercicios para que todo el mundo las entendiese, además de lograr la motivación de los participantes.

Por consiguiente, puedo afirmar que, con este estudio, se han logrado todos los objetivos planteados, desde la mejora y aprendizaje de los participantes en el estudio, hasta el aprendizaje, crecimiento y mejora como profesional de la actividad física y del deporte del propio investigador.

## 9- BIBLIOGRAFÍA

- Armada, J.M., González, I. & Montálvez, M. (2013). La expresión corporal: un proyecto para la inclusión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 107-112.
- Bint, H. (2017, junio 6). The Body Language. *University of Bahrain*. Recuperado de :  
<http://www.uob.edu.bh/en/images/offices/CareerCounsellingOffice/BodyLanguage.pdf>
- Bofill Rodenas, A.M. (2008). Valoración de la condición física en la discapacidad intelectual (Tesis doctoral). *Universidad de Barcelona*. Recuperado de:  
[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2479/AMBR\\_TESIS.pdf](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2479/AMBR_TESIS.pdf)
- Bogdan, R., & Taylor, S. J. (1975). Introduction to qualitative research methods: a phenomenological approach to the social sciences. *New York: Wilwy*, pp. 1-23.
- Bonilla Proaño, L. N. (2016). Efectos de los Ejercicios de Equilibrio y Coordinación para mejorar la Motricidad Gruesa en personas con Discapacidad Intelectual. *Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Terapia Física*. Recuperado de:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23120/2/Bonilla%20Proa%20Lidia%20Noem%20ad.pdf>
- Borja, V., & Solís, P. (2012). Taller de música y danza: Expresión Corporal en un centro de apoyo a la integración de personas con discapacidad intelectual. *EmásF: revista digital de educación física*, (14), 52-59.
- Castillo Viera, E., & Rebollo González, J. A. (2009). Expresión y comunicación corporal en Educación Física. *Dialnet*. Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3224001>
- Cerezo, A. F. Unidad didáctica: "Mi cuerpo se expresa". Educación primaria. *Universidad de Murcia*. Recuperado de:  
[https://juancarlos.webcindario.com/UD\\_el\\_cuerpo\\_se\\_expresa.pdf](https://juancarlos.webcindario.com/UD_el_cuerpo_se_expresa.pdf)

- Del Castillo-Olivares, J.M. & González, G. (2019). Experiencias motrices expresivas para la inclusión de personas con síndrome de Down. *Acción Motriz*, 23(1), 44-49.
- De las Peñas, E & Gil Ares, J. (2019). Expresión corporal y discapacidad intelectual ligera. una propuesta de adaptación metodológica. *Revista Digital de Educación Física*, Núm. 56, 104-118.
- Educaragon. (2022). Normativa educación primaria. *Gobierno de Aragón*. Recuperado de <https://educa.aragon.es/-/normativa-primaria>
- Fernández Cubillos, M.C. (2012). Pauta evaluación habilidades sociales. *Escuela Diferencial Santa Teresa de Ávila*. Recuperado de [https://www.slideshare.net/crisfernandezc/pauta-evaluacion-habilidades-sociales?from\\_action=save](https://www.slideshare.net/crisfernandezc/pauta-evaluacion-habilidades-sociales?from_action=save)
- Forti, L. (2002). Expresión corporal. *Grupo Editorial Universitario*. Recuperado de [https://www.libertario.arte.bo/biblioteca/sites/default/files/2017-11/%23\\_14%20E\\_%20Corporal.pdf](https://www.libertario.arte.bo/biblioteca/sites/default/files/2017-11/%23_14%20E_%20Corporal.pdf)
- García Alonso, I. (2005). Concepto actual de discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*, vol. 14, núm. 3, 2005, pp. 255-276.
- García, I. (2014). Un estudio de caso sobre la expresión corporal en educación primaria como recurso para favorecer la comunicación y las relaciones sociales de una niña con dificultades del lenguaje. *Universidad de Valladolid*. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5159/TFG-B.457.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, I., Pérez, R., & Calvo, A. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 19-22.
- Harris, J.C. (2006). Intellectual Disability: Understanding its Development, Causes, Classification, Evaluation, and Treatment. *New York, NY: Oxford University Press*, pp42-98.

- Jansen, H. (2013). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de investigación social. *Paradigmas: Una revista disciplinar de investigación*, 5(1), 39-72.
- Ke, X., & Liu, J. (2017). Discapacidad intelectual. *Traducción De Irrázaval, M., Martín, A., Prieto-Tagle, F. Y Fuertes, O.). En Rey, Joseph. Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP*, 1-28.
- Lara, M., Mayorga, D. & López, I. (2019). Expresión Corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Acciónmotriz*, (22), 23-34.
- Luesia, L., & Romero, M. R. (2016). Expresión corporal y educación emocional en alumnos de 3º de educación primaria. *Investigación en la escuela*, (89), 49-70.
- Martínez, D., Martínez, R. I., Penedo, S., & Ayán, C. L. (2020). Efecto de un programa de ejercicio físico sobre el riesgo de caídas, equilibrio y velocidad de la marcha en personas mayores con discapacidad intelectual. *Rehabilitación*, 54(1), 19-24.
- Márquez-Caraveo, M.E., Zanabria-Salcedo, M., Pérez-Barrón, V., Aguirre-García, E., Arciniega-Buenrostro, L., & Galván-García, C. S. (2011). Epidemiología y manejo integral de la discapacidad intelectual. *Salud Mental*. 2011;34(5):443-449.
- Martínez, J. A. (2008). Los estilos de enseñanza en educación física. *Educación física y su didáctica, Universidad de Alicante*. Recuperado de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41025/6/Tema%205.%20Los%20Estilos%20de%20Ense%C3%B1anza%20en%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.pdf>
- MedlinePlus. (2021). Discapacidad Intelectual. *MedlinePlus, Biblioteca Nacional de Medicina*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001523.htm>
- Miranda, S. (2012). *Expresión Corporal Y Danza Educativa Para Estudiantes Con Síndrome De Down, Como Medio De Creatividad Y*

*Comunicación* (Doctoral dissertation). *Universidad Austral De Chile*.  
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2012/ffm672e/doc/ffm672e.pdf>

- Monfort, M., & Iglesias, N. (2015). La creatividad en la expresión corporal. Un estudio de casos en educación secundaria. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(122), 28-35.
- Mora Mora, D. M. (2019). La expresión corporal en el desarrollo motor grueso de los niños/as de 1 a 2 años. *Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Estimulación Temprana*. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/29429>
- Navas, P., Verdugo, M. A., & Gómez, L. E. (2008). Diagnóstico y clasificación en discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*, 17(2), 143-152.
- Nieto González, P. (2022). Intervenciones educativas para el alumnado con síndrome de Down. [TFG]. *Universidad de Valladolid*.
- Ortiz, M. M. (2002). Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física. *Granada: Grupo Editorial Universitario*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=134734>
- Oscos-Macaya, L., Chivite Izco, M., & Romero Martín, M. R. (2021). Educación emocional a través de actividades de orientación en el medio natural, expresión corporal y mindfulness, utilizando la metodología de aprendizaje cooperativo en los alumnos del Instituto de Larrainzar. *Trabajo fin de Master. FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA*. Obtenido de <https://zagan.unizar.es/record/107497/files/TAZTFM-2021-365.pdf>.
- Palacio, D. M., Ramos, G., Banguela, S., de la Cruz, R., & Salas, B. (2019). Estudio de la expresión corporal en jóvenes con discapacidad intelectual de santa clara. study of body expression in young people with intellectual disability of santa clara. *In 9na Edición de la Conferencia Científica Internacional de la Universidad de Holguín*.

- Pérez, R., Calvo, A., & García I. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (14), 39-51.
- Quesada, C. A. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, 28(1), 123-131. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44028110.pdf>
- Ruano Arriagada, M. T. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. *Archivo Digital UPM*. Recuperado de: <https://oa.upm.es/451/>
- Schalock, R. L., Luckasson, R., & Tassé, M. J. (2021). Definición, diagnóstico, clasificación y planificación de apoyos para personas con discapacidad intelectual: un consenso emergente.
- Sutil García, R. (2015). Formación para el desarrollo de la autonomía en personas con síndrome de Down. [TFG]. *Universidad de Valladolid*.
- Troya, Y. (2021). La expresión corporal en tiempos de pandemia. Una propuesta metodológica de adaptación de los contenidos expresivos en el ámbito universitario. *Acciónmotriz*, (28), 45-53.
- Videa, P., & de los Ángeles, R. (2016). Comprendiendo la discapacidad intelectual: datos, criterios y reflexiones. *Revista de investigación psicológica*, (15), 101-122.
- World Health Organization. Division of Mental Health. (1996). ICD-10 guide for mental retardation. World Health Organization. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63000>
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2010). European Declaration on the Health of Children and Young People with Intellectual Disabilities and Their Families Conference Better Health, Better Lives : children and young people with intellectual disabilities and their families, Bucharest, Romania 26-27 November 2010. Copenhagen : WHO

Regional Office for Europe. Recuperado de  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/108010>

Yáñez, C., & Estefania, G. (2020). *Efectos de la musicoterapia en niños con Síndrome de Down* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

## ANEXO 1

<b>EXPRESIVIDAD CORPORAL</b>	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Establece contacto visual cuando se comunica con alguien.				
Se observan cambios en su rostro según las situaciones:				
- Alegría				
- Rabia				
- Tristeza				
Presenta un tono de voz adecuado, con entonación normal.				
Es capaz de mantener una posición adecuada del cuerpo para cada situación.				
Imita y representa las situaciones que se le piden.				
Es capaz de expresar con su rostro y su cuerpo diferentes situaciones en función de la música y/o las situaciones en las que se encuentra.				
Principio de expresión (capacidad para expresar sentimientos propios)				
Principio de simbolización e imaginación (capacidad para abstracción, de convertir situaciones reales en ficticias, imaginarse y representar situaciones imaginadas)				
Principio de estética (capacidad de seguir una cierta armonía y coordinación en el desarrollo de expresiones gestuales)				
Principio de comunicación sensorial (con otros mediante sentidos no habituales)				
Principio de creación artística (interpretación de la realidad)				

<b>RELACIONES SOCIALES</b>	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Es capaz de mantener la atención para escuchar una instrucción.				
Es capaz de interactuar con participantes de su mismo género.				
Es capaz de interactuar con participantes de distinto género.				
Interactúan con el investigador o personas de apoyo.				
Logra seguir instrucciones simples del investigador.				
Logra seguir instrucciones de sus compañeros.				
Es capaz de transmitir a sus compañeros las instrucciones que le da el investigador.				

<b>MOVILIDAD</b>	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Es capaz de seguir los movimientos del investigador.				
Es capaz de seguir los movimientos de sus compañeros.				
Es capaz de adaptar sus movimientos al ritmo de la música.				
Es capaz de adaptar los movimientos a las situaciones que se les pide.				
Responde a situaciones motrices diversas de manera natural identificando los movimientos.				

## ANEXO 2

Pregunta 1. ¿Crees que las sesiones de Expresión Corporal han favorecido a los participantes? (En caso afirmativo, comenta un poco en que y por qué)

*“Sí, en líneas generales han favorecido en términos de relacionarse entre ellos, de detectar emociones y saber expresarlas.” (Inf 1; R1).*

*“Les han favorecido ya que han aprendido a adaptar su cuerpo a diferentes situaciones. Se han trabajado áreas que ayudan a su desarrollo y forma de estar y adaptarse al medio y a diferentes situaciones a través de su cuerpo, así como formas de expresar, transmitir y comunicar sin necesidad del lenguaje oral.” (Inf 2; R1).*

*“Desde luego que les han favorecido, ya que han experimentado el movimiento con su propio cuerpo según el ritmo de las diferentes músicas.” (Inf 3; R1).*

Pregunta 2. ¿Has observado algún tipo de mejora en los participantes desde la primera sesión de Expresión Corporal hasta la última?

*“Las mejoras observadas van relacionadas con la respuesta anterior. Quizás al principio les costaba más relacionarse entre ellos o con los monitores que ayudaban en la sesión, lo que se fue puliendo, logrando al final realizar ejercicios de todos juntos favoreciendo esas relaciones entre todos los miembros. También observé mejoras en alguna actividad que se repitió durante más de una sesión, que iban interiorizando, recordaban y acababan saliendo mejor que en las sesiones previas. Actividades como las de desarrollo de los sentidos, lo que les provocaba estar más atentos a los estímulos y ser capaces de percibir y expresar lo que sentían.” (Inf 1; R2).*

*“Han aprendido a adaptar los movimientos de su cuerpo en amplitud, cadencia y ritmo según la música, figuras a las que representaban o situaciones creadas.” (Inf 2; R2).*

*“A lo largo de las sesiones han ido avanzando y mejorando, ya que el primer día estaban un poco más estáticos, pero de sesión a sesión sus movimientos han ido siendo más fluidos y han realizado las actividades propuestas sin darles demasiadas indicaciones.” (Inf 3; R2).*

Pregunta 3. Durante el desarrollo de las sesiones de Expresión Corporal, ¿observaste a los participantes con ganas y/o animados?

*“A estas sesiones venía un grupo muy heterogéneo. En alguno de ellos era muy difícil reconocer por su inexpresividad si verdaderamente estaban con ganas y entusiasmados con las actividades propuestas. Por otro lado, a los participantes que sí eran capaces de mostrar sus sentimientos sí que se les notaba que tenían muchas ganas de que llegaran los jueves para poder realizar la sesión de Expresión Corporal, porque era algo diferente y divertido para ellos.” (Inf 1; R3).*

*“Estaban muy entusiasmados con las propuestas y dinámicas.” (Inf 2; R3).*

*“Todos y todas han participado activamente en todas las actividades propuestas.” (Inf 3; R3).*

Pregunta 4. Antes de comenzar las sesiones de Expresión Corporal, en el trayecto hasta el local de la asociación del Barrio de San Lorenzo, o durante las actividades previas en la asociación, ¿encontrabas a los participantes con ganas y entusiasmo por realizar la sesión de Expresión Corporal? (esta pregunta va dirigida solo a las profesionales de la asociación que pasaban más tiempo con los participantes).

*“Sí, ya que habían disfrutado con la sesión anterior por lo que sus expectativas eran altas ya no solo por la actividad si no por su dinamización y la fantástica conexión con quien desarrollaba las sesiones.” (Inf 2; R4).*

*“Sí, en el camino iban preguntando que se iba a hacer con ilusión, y a la vuelta iban preguntando si a la semana siguiente volveríamos.” (Inf 3; R4).*

### ANEXO 3

<b>Nº SESIÓN:</b> 1	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> 12	<b>DURACIÓN:</b> 1h.	<b>AUTOR:</b> Yanes Diego
<b>OBJETIVO/S:</b> Descubrir los recursos expresivos del cuerpo a través del movimiento. Representar situaciones sencillas. Desarrollar la creatividad y espontaneidad. Representar animales a través de los movimientos.			
<b>LUGAR:</b> Sala multiusos de la asociación del barrio de San Lorenzo	<b>MATERIAL:</b> sillas, objetos para robar		

#### PRESENTACIÓN Y CALENTAMIENTO

Presentación de la Expresión Corporal y de su importancia. Se realiza en círculo un pequeño calentamiento de movilidad articular. Tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.

#### EJERCICIO 1

Se colocarán en círculo tantas sillas como participantes haya, el asiento de las sillas debe quedar hacia la parte de fuera del círculo.

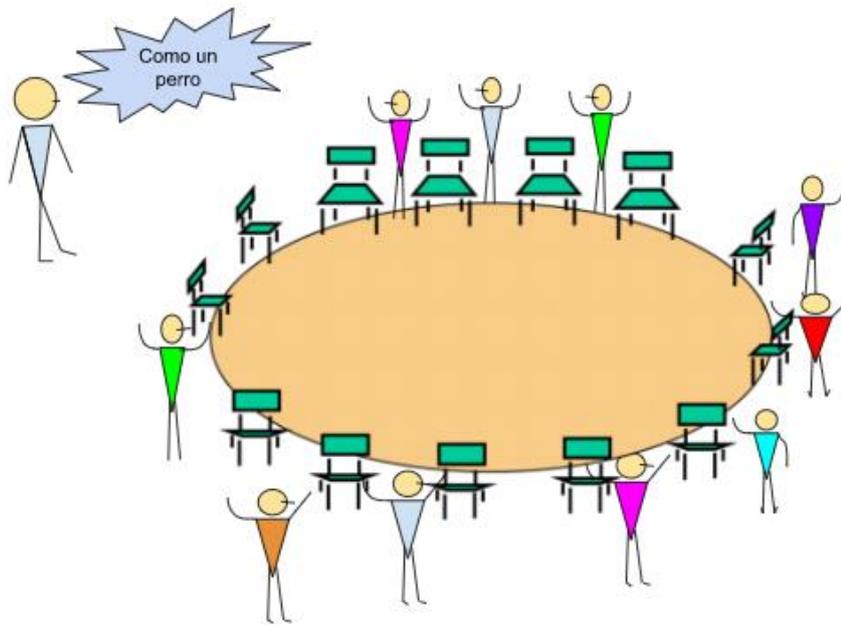
Los participantes tendrán que desplazarse por el espacio disponible, no necesariamente alrededor del círculo, pueden desplazarse por toda la sala simulando que son animales. Tendrán que realizar los gestos, movimientos e incluso sonidos de los animales que el profesor vaya indicando. En el momento que el profesor toque el silbato o grite "ya", cada participante tendrá que sentarse en una silla.

Una vez todos los participantes se han sentado, se retira una silla y se advierte de que una persona se va a quedar sin silla. Cada ronda se va quitando una silla, pero sin eliminar a los participantes, para que en todo momento todos puedan participar.

Animales: perro, gato, mono, pájaro, león, cerdo.

**VARIANTE:** En lugar de tener las sillas en círculo, están distribuidas por el espacio, de esta manera se puede evitar el que los participantes se muevan alrededor de las sillas en círculo.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



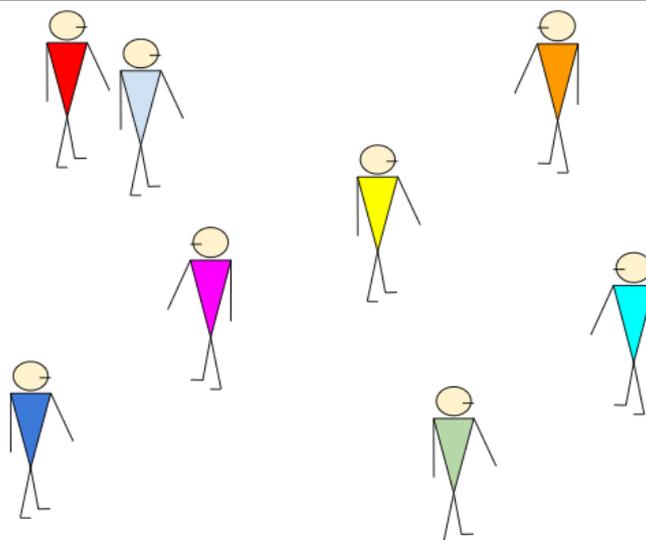
## EJERCICIO 2

En este ejercicio los participantes van a convertirse en ladrones que tendrán que desplazarse por el espacio simulando que están paseando por la calle, y en el momento en el que el profesor, que hace de policía, no les vea, tendrán que robar los objetos que previamente se han repartido por la sala. Si el policía ve a alguien robando, le perseguirá hasta pillarle para llevarle a la zona de la cárcel, a no ser que el ladrón llegue antes de ser pillado a la "zona de seguridad" donde el policía no puede entrar.

El objetivo de los ladrones es tratar de robar todos los objetos sin ser vistos por el policía, pueden y deben cooperar entre ellos, ya que el objetivo es común y no individual.

En caso de que no cooperen entre ellos, se puede parar el juego, explicarles que pueden cooperar entre ellos para poder lograr el objetivo. Un ejemplo de cooperación es que un ladrón o varios, despisten al policía mientras otros roban objetos.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

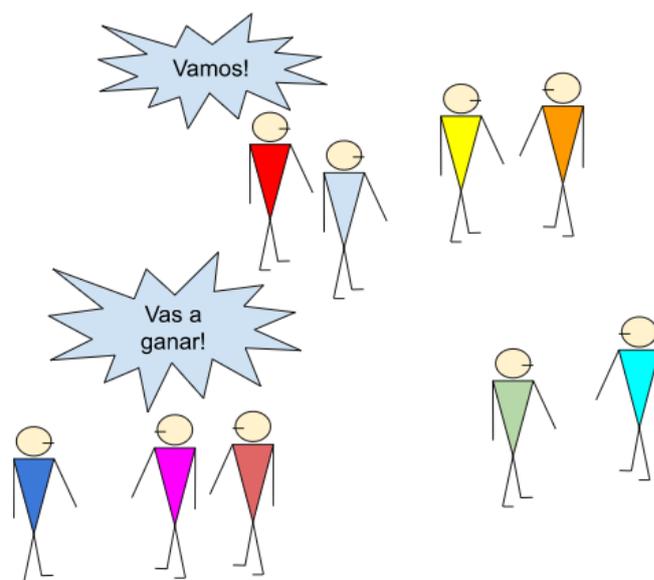


## EJERCICIO 3

Los participantes se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentren de frente con un compañero le retarán a jugar a piedra-papel-tijera, el ganador del duelo seguirá desplazándose por el espacio para retar a más compañeros y el jugador que ha perdido se colocará detrás del jugador que le ha ganado y se convertirá en su “fan” y tendrá que ir animándole y vitoreándole.

Cuando una persona gana a otra que ya tenía “fans”, todos ellos se convierten en “fans” del nuevo vencedor. De esta manera gana la persona que consiga que todos sus compañeros se conviertan en sus “fans”

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



<b>Nº SESIÓN:</b> 2	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> 12	<b>DURACIÓN:</b> 1h.	<b>AUTOR:</b> Diego Yanes
<b>OBJETIVO/S:</b> Potenciar la creatividad. Descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo. Replicar movimientos. Favorecer las relaciones sociales. Aprender y mejorar la capacidad de seguir la música con movimientos. Conocer las posibilidades del cuerpo ante las emociones.			
<b>LUGAR:</b> Sala multiusos de la asociación del barrio de San Lorenzo		<b>MATERIAL:</b> Altavoz, pinza (o elemento sustitutivo)	

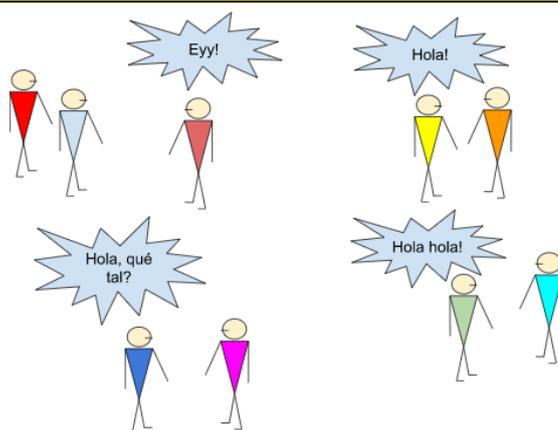
### RECORDATORIO Y CALENTAMIENTO

Se realiza un pequeño recordatorio de lo trabajado en la última sesión y se realiza en círculo un pequeño calentamiento de movilidad articular. Tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.

### EJERCICIO 1

Los participantes se desplazarán por el espacio de la manera que ellos quieran y cuando se crucen con un compañero tendrán que pararle y saludarle. El saludo puede ser simplemente "hola", o pueden darse un abrazo, la mano, preguntarse "¿qué tal?".

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



### EJERCICIO 2

Los participantes se colocarán en dos filas paralelas y horizontales mirando al profesor y tendrán que expresar con la cara las emociones que el profesor vaya indicando.

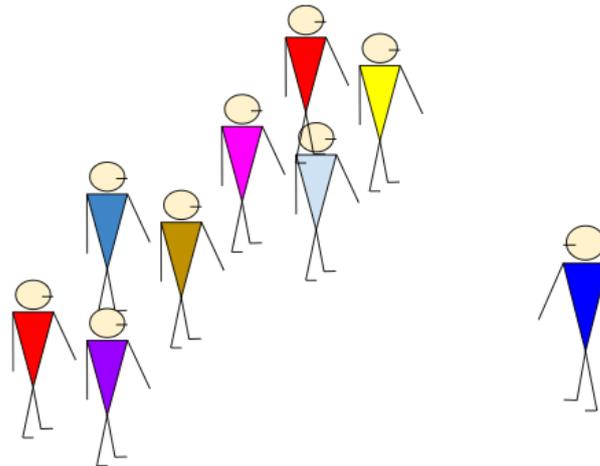
Una vez realizas varias veces las emociones con la cara, tendrán que expresar las emociones con todo el cuerpo, desplazándose por el espacio o

quedándose en el sitio (a elección del participante).

Una vez realizadas varias veces todas las emociones, los participantes tendrán que desplazarse por el espacio al ritmo de la música y representar con su cuerpo y sus movimientos las emociones que les transmiten las canciones.

EMOCIONES: alegría, tristeza, enfado/furia, sorpresa, miedo.

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



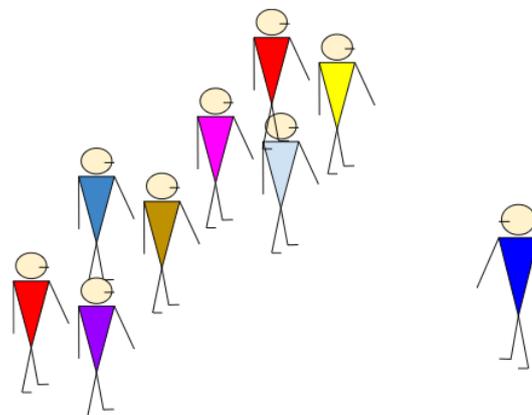
### EJERCICIO 3

Los alumnos se colocarán en dos filas paralelas y horizontales mirando hacia el profesor y tendrán que realizar los mismos movimientos que realicé él, a modo de espejo.

MOVIMIENTOS: Levantar un brazo, levantar el otro, mover una pierna, mover la otra, movimientos simultáneos de brazos y piernas. Movimientos lentos, movimientos rápidos. Movimientos en estático, movimientos en desplazamiento por el espacio.

Se puede añadir una parte con música.

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

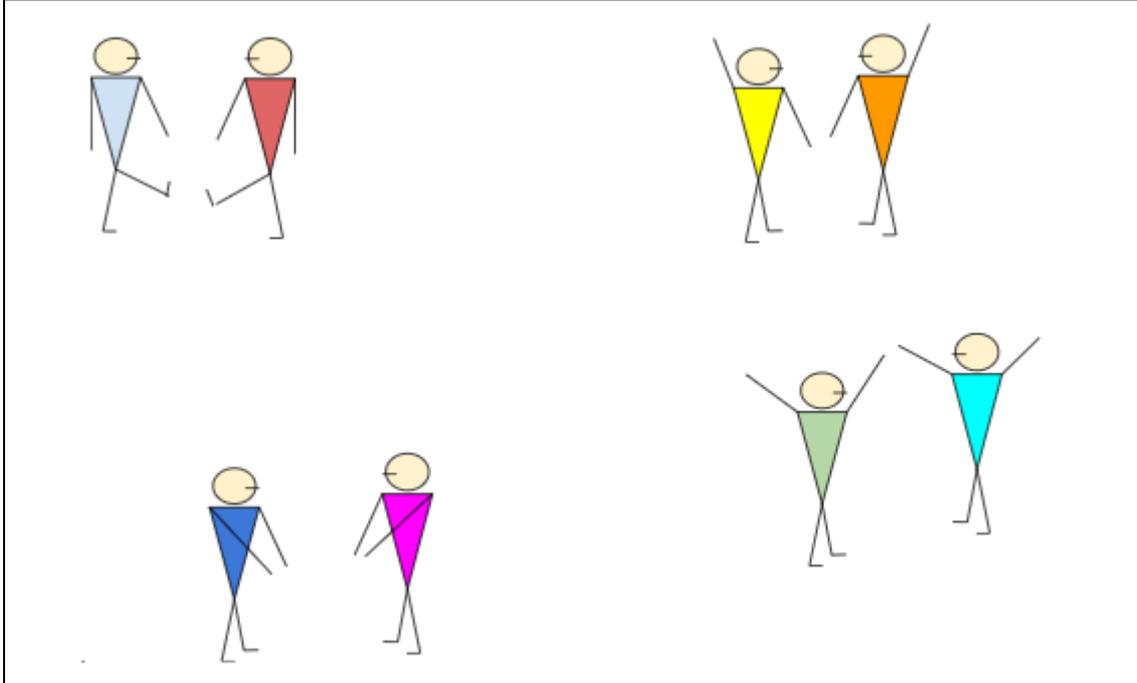


#### EJERCICIO 4

Los participantes se colocarán por parejas y a uno de la pareja se le entregará una pinza que se la pondrá en la camiseta o chaqueta y será el que dirija los movimientos de la pareja, y el otro miembro tendrá que realizar los mismos movimientos a modo de espejo. Transcurridos unos minutos se cambiarán los roles.

Los movimientos pueden ser en estático en el sitio o desplazándose por el espacio.

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



<b>Nº SESIÓN:</b> 3	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> 12	<b>DURACIÓN:</b> 1h.	<b>AUTOR:</b> Diego Yanes
<b>OBJETIVO/S:</b> Potenciar la creatividad. Descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo. Replicar movimientos. Favorecer las relaciones sociales. Favorecer el desarrollo motor a través de la expresión corporal.			
<b>LUGAR:</b> Sala multiusos de la asociación del barrio de San Lorenzo		<b>MATERIAL:</b> Cartas animales, pandero, gorra.	

### RECORDATORIO Y CALENTAMIENTO

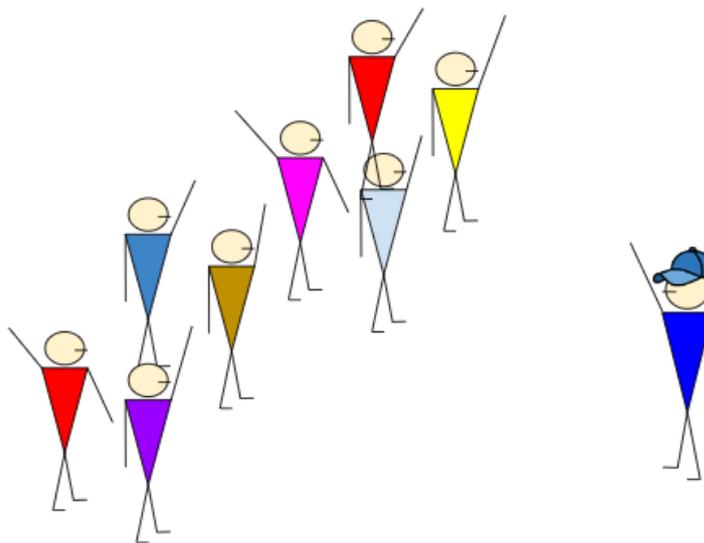
Se realiza un pequeño recordatorio de lo trabajado en la última sesión y se realiza en círculo un pequeño calentamiento de movilidad articular. Tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.

### EJERCICIO 1

El profesor comenzará con una gorra puesta y realizará una serie de movimientos y desplazamientos, y el resto de participantes tendrán que realizar los mismos movimientos. Después el profesor le pasará la gorra a un participante y será esa persona la que tenga que realizar los movimientos para que el resto le imiten. La gorra se irá pasando hasta que todos la hayan tenido.

**VARIANTE:** tendrán que realizar los movimientos al ritmo de la música, que la irá cambiando el profesor.

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

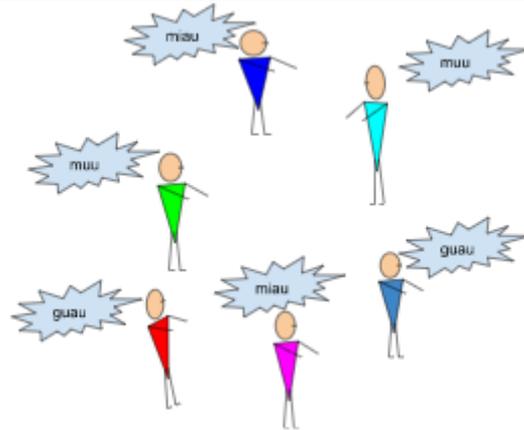


## EJERCICIO 2

Se reparte a cada participante una carta con un animal, el cual no pueden enseñar a sus compañeros. Cuando el profesor diga "ya", cada participante tendrá que imitar el animal que le ha tocado mediante mímica y realizando el sonido que hace el animal, y tendrán que encontrar al resto de compañeros que tengan al mismo animal que ellos. No se puede hablar, solo se puede hacer mímica y onomatopeyas.

En el momento en el que se encuentren, se recogerán las cartas y se volverán a repartir para que realicen otros animales.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

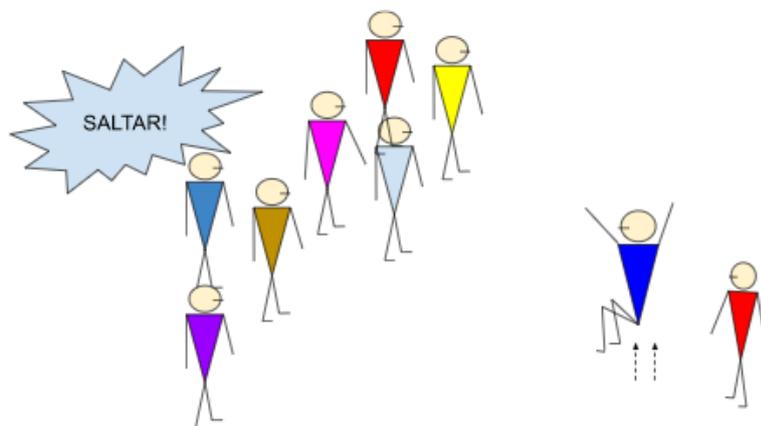


## EJERCICIO 3

Los participantes, de uno en uno, tendrán que ejecutar la acción que le diga el profesor mediante mímica y el resto de participantes, tendrá que adivinar que está haciendo. La persona que adivine la acción, pasará a ejecutar la acción que diga el profesor.

ACCIONES: practicar diferentes deportes, tocar distintos instrumentos, hacer la compra, limpiar, comer, beber, ir en coche...

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



<b>Nº SESIÓN:</b> 4	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> 12	<b>DURACIÓN:</b> 1h.	<b>AUTOR:</b> Diego Yanes
<b>OBJETIVO/S:</b> Potenciar la creatividad. Descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo. Replicar movimientos. Favorecer las relaciones sociales. Aprender y mejorar la capacidad de seguir la música con movimientos. Favorecer las relaciones sociales.			
<b>LUGAR:</b> Sala multiusos de la asociación del barrio de San Lorenzo		<b>MATERIAL:</b> Altavoz, sillas, cartas animales, vendas/antifaz, pandero	

#### RECORDATORIO Y CALENTAMIENTO

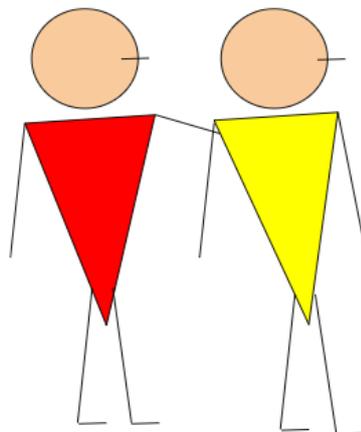
Se realiza un pequeño recordatorio de lo trabajado en la última sesión y se realiza en círculo un pequeño calentamiento de movilidad articular. Tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.

#### EJERCICIO 1

Los participantes se colocarán por parejas, uno delante de otro, ambos mirando hacia la misma dirección. La persona que está delante, tendrá que adivinar la letra que le dibuja su compañero en la espalda con el dedo. Una vez adivina la letra, se cambian los roles, y el que ha dibujado tendrá que adivinar y viceversa.

**VARIANTE:** Se pueden dibujar formas, como círculos, triángulos... Se pueden dibujar también palabras cortas. Se pueden dibujar también objetos.

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

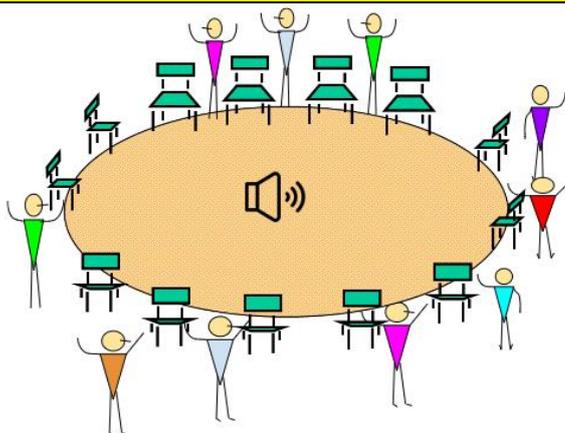


## EJERCICIO 2

Los participantes se colocarán sentados en sillas que formarán un círculo, todos mirando hacia fuera. En el momento que suene la música, tendrán que desplazarse por el espacio, al ritmo de la música, y en el momento que la música deje de sonar, tendrán que sentarse rápidamente en la silla que tengan más cercana. Poco a poco se van retirando sillas.

VARIANTE: Las sillas estarán distribuidas por el espacio de manera aleatoria.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

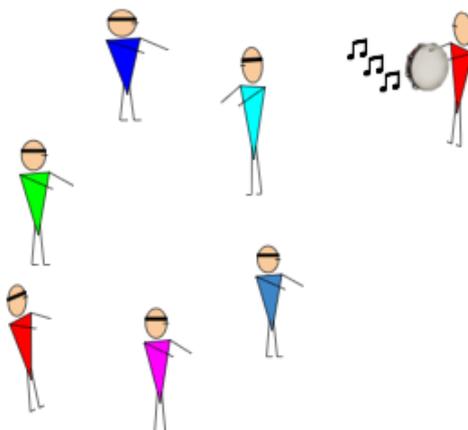


## EJERCICIO 3

Todos los participantes irán con los ojos cerrados por el espacio, con el objetivo de encontrar al profesor que estará quieto en una zona de la sala haciendo ruido con un pandero/pandereta/tambor. Los participantes tendrán que llegar hasta él, guiándose por su oído.

Para evitar choques entre los participantes, irán con los brazos hacia delante, de esta manera, antes de chocar con algo o con alguien, chocarán con los brazos. Además, no habrá ningún objeto en la sala que pueda provocar cualquier tipo de accidente, todo el material estará guardado.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

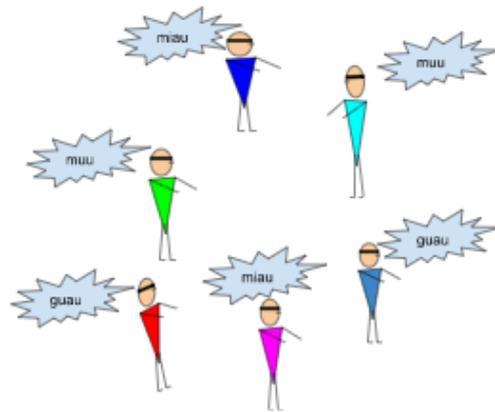


#### EJERCICIO 4

Los participantes tendrán que repartirse por el espacio, y se les repartirá una carta. La carta corresponderá a un animal, el cual tendrán que imitar mediante sonidos, ya que irán con los ojos cerrados. Tendrán que encontrarse con el resto de participantes que tengan al mismo animal.

VARIANTE: si se observa que la dificultad es alta, pueden realizar el ejercicio sin vendas en los ojos y realizando también gestos como se hizo en ocasiones anteriores.

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



<b>Nº SESIÓN:</b> 5	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> 12	<b>DURACIÓN:</b> 1h.	<b>AUTOR:</b> Diego Yanes
<b>OBJETIVO/S:</b> Potenciar la creatividad. Descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo. Replicar movimientos. Favorecer las relaciones sociales. Aprender y mejorar la capacidad de seguir la música con movimientos.			
<b>LUGAR:</b> Sala multiusos de la asociación del barrio de San Lorenzo		<b>MATERIAL:</b> Globo, altavoz,	

### RECORDATORIO Y CALENTAMIENTO

Se realiza un pequeño recordatorio de lo trabajado en la última sesión y se realiza en círculo un pequeño calentamiento de movilidad articular. Tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.

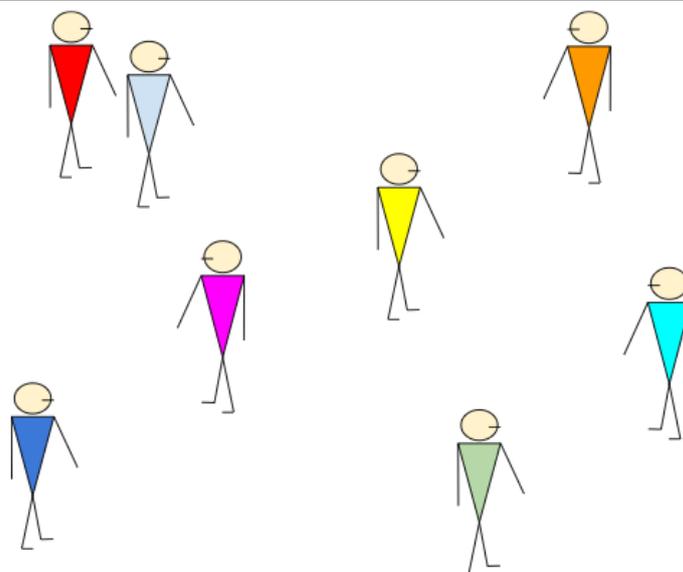
### EJERCICIO 1

Los participantes de forma individual se desplazarán por la sala según las indicaciones del investigador. Tendrán que simular mediante gestos, situaciones o lugares que el profesor indica, por ejemplo: simular que andan por la selva.

Lugares: selva, desierto, una ciudad, en la montaña, etc.

Acciones: hacer deporte (futbol, tenis, bicicleta, etc.), comprar, limpiar, etc.

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



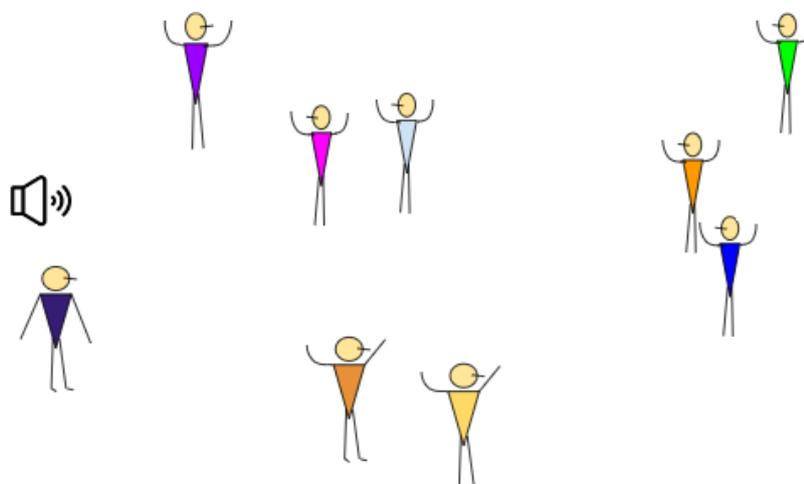
## EJERCICIO 2

Los participantes se colocarán distribuidos de manera aleatoria por el espacio y cuando suene la música tendrán que desplazarse por el espacio bailando.

Tendrán que bailar al ritmo de la música, es decir, si es una música rápida, tendrán que realizar movimientos rápidos y si es música lenta, tendrán que realizar movimientos lentos. Cuando la música deje de sonar tendrán que quedarse en posición de estatuas hasta que vuelva a sonar la música.

Primero se realiza el ejercicio sin eliminaciones, y después se introducen las eliminaciones. Los alumnos eliminados ayudan al investigador a ver quién se mueve.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



## EJERCICIO 3

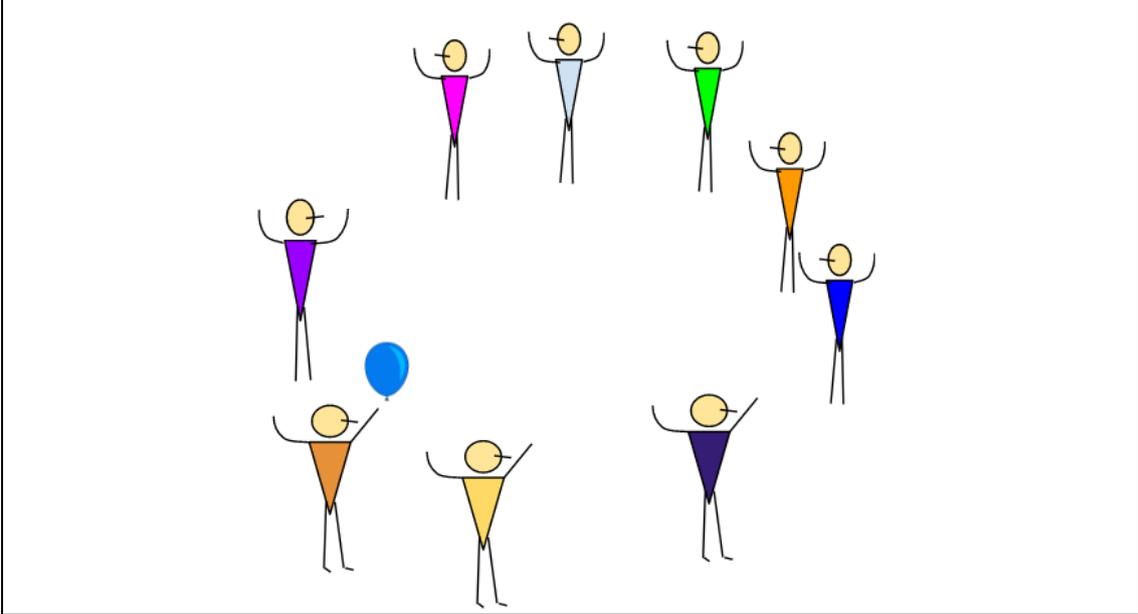
Se les proporcionará a los participantes un globo y colocados en círculo tendrán que pasárselo manteniéndolo en el aire golpeando con la mano. Una vez dominado este ejercicio tendrán que golpear el globo con la parte del cuerpo que diga el investigador.

Este ejercicio puede realizarse en un solo grupo o se pueden hacer 2-3 grupos.

**VARIANTE:** el participante que golpea dice la próxima parte del cuerpo con la que tiene que golpear su compañero.

El participante tiene que decir la parte del cuerpo con la que va a golpear.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



<b>Nº SESIÓN:</b> 6	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> 12	<b>DURACIÓN:</b> 1h.	<b>AUTOR:</b> Diego Yanes
<b>OBJETIVO/S:</b> Potenciar la creatividad. Descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo. Replicar movimientos. Favorecer las relaciones sociales. Aprender y mejorar la capacidad de seguir la música con movimientos. Conocer las posibilidades del cuerpo ante las emociones.			
<b>LUGAR:</b> Sala multiusos de la asociación del barrio de San Lorenzo		<b>MATERIAL:</b> Cartas de animales, gorra, altavoz	

#### RECORDATORIO Y CALENTAMIENTO

Se realiza un pequeño recordatorio de lo trabajado en la última sesión y se realiza en círculo un pequeño calentamiento de movilidad articular. Tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.  
(En esta última sesión se trabajarán conceptos ya realizados para observar la progresión.)

#### EJERCICIO 1

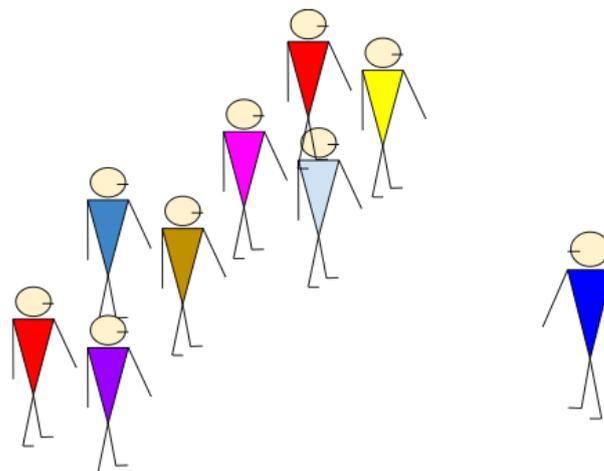
Los participantes se colocarán en dos filas paralelas y horizontales mirando al profesor y tendrán que expresar con la cara las emociones que el profesor vaya indicando.

Una vez realizadas varias veces las emociones con la cara, tendrán que expresar las emociones con todo el cuerpo, desplazándose por el espacio o quedándose en el sitio (a elección del participante).

Una vez realizadas varias veces todas las emociones, los participantes tendrán que desplazarse por el espacio al ritmo de la música y representar con su cuerpo y sus movimientos las emociones que les transmiten las canciones.

**EMOCIONES:** alegría, tristeza, enfado/furia, sorpresa, miedo.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

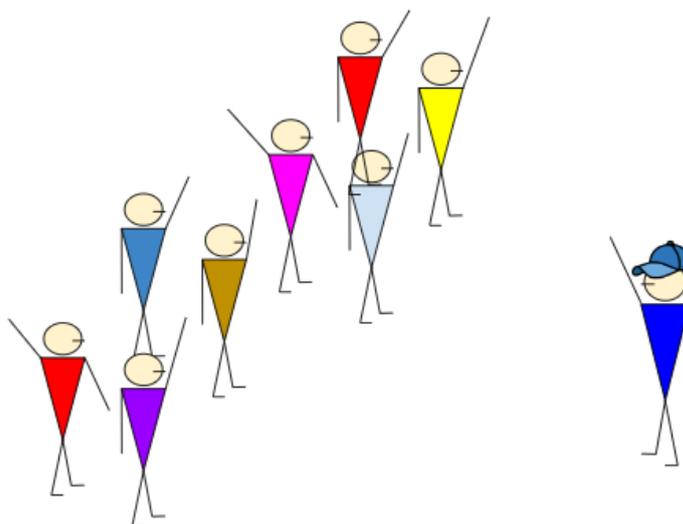


### EJERCICIO 2

El profesor comenzará con una gorra puesta y realizará una serie de movimientos y desplazamientos, y el resto de participantes tendrán que realizar los mismos movimientos. Después el profesor le pasará la gorra a un participante y será esa persona la que tenga que realizar los movimientos para que el resto le imiten. La gorra se irá pasando hasta que todos la hayan tenido.

VARIANTE: tendrán que realizar los movimientos al ritmo de la música, que la irá cambiando el profesor.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

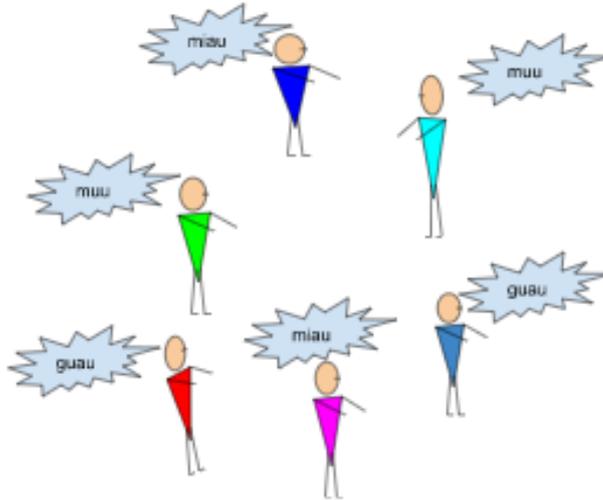


### EJERCICIO 3

Se reparte a cada participante una carta con un animal, el cual no pueden enseñar a sus compañeros. Cuando el profesor diga “ya”, cada participante tendrá que imitar el animal que le ha tocado mediante mímica y realizando el sonido que hace el animal, y tendrán que encontrar al resto de compañeros que tengan al mismo animal que ellos. No se puede hablar, solo se puede hacer mímica y onomatopeyas.

En el momento en el que se encuentren, se recogerán las cartas y se volverán a repartir para que realicen otros animales.

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

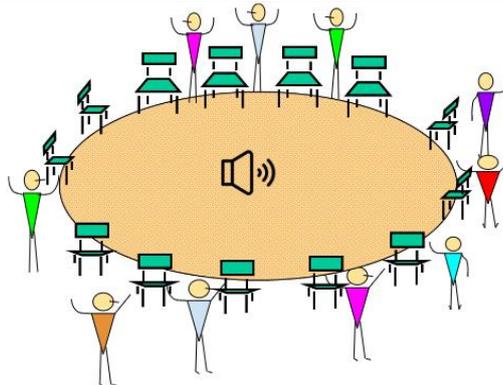


### EJERCICIO 4

Los participantes se colocarán sentados en sillas que formarán un círculo, todos mirando hacia fuera. En el momento que suene la música, tendrán que desplazarse por el espacio, al ritmo de la música, y en el momento que la música deje de sonar, tendrán que sentarse rápidamente en la silla que tengan más cercana. Poco a poco se van retirando sillas.

VARIANTE: Las sillas estarán distribuidas por el espacio de manera aleatoria.

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANEXO 4

FICHAS ANIMALES

 <p>CABALLO</p>	 <p>GALLINA</p>
 <p>LEÓN</p>	 <p>MONO</p>
 <p>GATO</p>	 <p>CERDO</p>
 <p>PERRO</p>	 <p>PAJARO</p>

## LISTA CANCIONES

River Flows in You – Yiruma

Kiss The Rain - Yiruma

See you again – Wiz Khalifa ft Charlie Puth

Yo Te Esperaré – Cali Y El Dande

Master of Puppets – Metallica

Mari Carmen – La Pegatina

La vida es un carnaval 2023 remix – Verdun Remix

Happy – Pharrell Williams

Serà perché ti amo – DJ Matrix, Matt Joe, Carolina Marquez

Puedes contar conmigo – María Escarmiento, BLNCO, detunedfreq

## **ANEXO 5**

A continuación, se presenta la carta que se redactó y adjuntó a la hoja de observación para su validación por expertos en la materia que posteriormente se envió.

“Buenos días,

Yo, Diego Yanes Martínez, alumno de cuarto curso de Ciencias de la Actividad Física y del deporte, tutorizado por María Rosario Romero Martín, voy a realizar un estudio en el que pretendo demostrar el beneficio de la expresión corporal en personas con discapacidad intelectual.

Para llevar este proyecto a cabo se implementará un programa de intervención en Expresión Corporal con el objeto de que los participantes en el mismo aprendan, mejoren y desarrollen habilidades expresivas y comunicativas que puedan favorecer su día a día. Para comprobar si ha habido mejora en alguno de los aspectos mencionados, se aplicará un instrumento de observación del comportamiento de los participantes antes y después del programa de intervención aludido. La información obtenida se depurará mediante un procedimiento de triangulación de las observaciones de investigadores, tras lo cual se analizarán los resultados desde un punto de vista cualitativo y cuantitativo.

Como experto/a en la materia me dirijo a usted para solicitar la revisión de esta rúbrica de observación. La rúbrica, que se encuentra a continuación, está diseñada a partir de los ítems que se pretenden estudiar y fundamentada a partir de una rúbrica de observación de la psicóloga María Cristina Fernández Cubillos de la Escuela Especial Santa Juliana de Ávila. Solicito también me comuniquen los cambios necesarios para poder tener una rúbrica adecuada y validada.

Quedo a la espera de sus noticias. Reciba un cordial saludo.

Diego Yanes Martínez”