

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Expresión corporal y autoestima en niños y niñas de educación primaria

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor.

Julia Elfry Miranda Alarcon

Jauja - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Expresión corporal y autoestima en niños y niñas de educación primaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Jauja - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Expresión corporal y autoestima en niños y niñas de educación primaria

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma.

Julia Elfry Miranda Alarcon. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Jauja - Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jauja a veinticinco días del mes de febrero de dos mil veinte, se reunieron en el colegio Escuelas de Futuro, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: el Dr. Segundo Alburquerque Silva representante de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *"Expresión corporal y autoestima en niños y niñas de educación primaria"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **MIRANDA ALARCON, JULIA ELFRY**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **MIRANDA ALARCON, JULIA ELFRY**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Expresión corporal y autoestima en niños y niñas de educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%	8%	1%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	emasf2.webcindario.com Fuente de Internet	1%
5	1library.co Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1%
7	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Asesor.

DEDICATORIA

A Dios quien ha permitido que culmine esta especialidad y quien me inspira para seguir cada día.

A mí querida hija quien es el motor de mi vida.

A los catedráticos de la especialidad por transmitirme sus conocimientos necesarios para mi instrucción académica profesional.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I.....	13
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.	13
1.1. Antecedentes Nacionales.....	13
1.2. Antecedentes Internacionales.	14
APORTES TEÓRICOS, RELACIONADOS A LA EXPRESIÓN CORPORAL	18
2.1. Definición de la expresión corporal.....	18
2.2. Importancia de la expresión corporal en educación primaria.....	20
2.3. Elementos para trabajar en Educación Física	21
2.4. Autoestima	22
2.5. Importancia de la Autoestima en educación primaria	22
2.6. Expresión corporal y autoestima	23
2.7. Influencia de la Expresión Corporal en la autoestima en niños y niñas de Educación Primaria	24
2.8. La expresión corporal, la autoestima y el internet	24
2.9. Autoestima en educación física	25
2.10. Trastornos sobre la autoestima de los niños y niñas de educación primaria	26
CONCLUSIONES.....	27
RECOMENDACIONES.	28
REFERENCIAS CITADAS	29

RESUMEN

En la presente monografía se explica, sobre la importancia de la expresión corporal, y su influencia en la autoestima, de los niños y niñas de educación primaria; es importante distinguir, a la expresión corporal, no solo como parte de la educación física, sino en la relación que tiene con la autoestima, la desvalorización en una de estas variables, repercute en la otra siendo; la lectura de la autoestima, imprescindible para trabajar y mejorar ambas variables, dicha labor debe iniciarse en la infancia y particularmente en la escuela primaria, por lo tanto es importante distinguir en los niños y niñas, su expresión corporal, y como puede cambiar positiva o negativamente en la autoestima, en la construcción de su identidad personal. Planteamos como pregunta de investigación monográfica, si ¿Existe relación importante entre la expresión corporal y la autoestima en niños y niñas de educación primaria?,

Palabras clave: Expresión corporal – Autoestima-Educación primaria.

ABSTRACT

This monograph explains the importance of body expression and its influence on the self-esteem of children of primary education; it is important to distinguish, body expression, not only as part of physical education, but that this, related to self-esteem, the devaluation of one of these variables, has repercussions on the other. Undoubtedly, the reading of self-esteem, it is essential to work to improve both variables, such work should begin in childhood and particularly in primary school, it is important to distinguish in children girls, their body expression, and how they can positively or negatively change their self-esteem, in the construction of their personal identity. As a monographic research question, is there an important relationship between body expression and self-esteem in boys and girls of primary education?

Keywords: Body Expression – Self-esteem-Primary Education.

INTRODUCCIÓN

La expresión corporal y autoestima en niños y niñas de educación primaria, está íntimamente relacionada; al respecto Pillaca (2016) nos dice que: el manejo o control corporal que se le da al cuerpo para comunicarse y expresar emociones, puede tomar diferentes o diversas posturas o posiciones, expresiones faciales, gestos, movimientos, que representan el lenguaje corporal y por otro lado la autoestima, qué es la autoconciencia, es decir la forma como se es percibido , con la forma en que los demás lo ven y lo tratan; asimismo el lenguaje corporal también está relacionado con la autoestima, la disminución de una variable repercute y afecta a la otra, entonces se debe trabajar para mejorar ambas variables y dicho trabajo hay que empezar desde la infancia.

Martínez (2012) afirma que: Un niño forma una personalidad entre el hogar y la escuela, por lo que tanto los padres como los maestros deben esforzarse por lograr un desarrollo integral. Porque muchas veces esta actitud es producto de su miedo e inseguridad. El miedo al fracaso se refleja en conductas como: mentir, hacer trampa, culpar a los demás por sus errores, no expresar ideas con audacia, sentirse inferior a los demás en el grupo, sentirse frustrado con todos incluso en las situaciones más pequeñas, agresivo y puede ser muy tímido a veces. Todas estas son indicaciones de baja autoestima y deben ser atendidas de inmediato ya que este tipo de comportamiento empeora con el tiempo.

Una de las tareas de la escuela primaria es velar por el desarrollo cognitivo, pero sobre todo velar por el desarrollo social, emocional, físico y mental de los niños y niñas que ya terminaron ya un nivel inicial. A medida que la era moderna de la globalización nos ha inculcado nuevos estilos de vida que de alguna manera afectan a los escolares en cuanto a la autoestima y la expresión corporal, e incluso el significado de la identidad, es allí que nuestro papel educador nos hace presentar propuestas educativas frente a los efectos que se generan, poniendo en práctica y valor conocimientos desde la educación física y la consecuente responsabilidad social en la formación integral que corresponde.

Objetivo general

Conocer la importancia de la expresión corporal y su influencia en la autoestima de los niños y niñas de educación primaria

Objetivos específicos

- Explicar la importancia de la expresión corporal y su influencia en la autoestima de los niños y niñas, de educación primaria.
- Destacar los beneficios de la expresión corporal en los niños y niñas de educación primaria.
- Conocer algunos trastornos sobre la autoestima de los niños y niñas de educación primaria.

Para construir y educar la autoestima, necesitamos conocerla, por eso se propone este proyecto, donde los niños y niñas de los grados de primaria, a partir de la expresión corporal, se reconocerán como personas únicas e importantes.

Esta investigación monográfica, se justifica y es adecuada por las siguientes razones: Desde un punto de vista teórico, proporciona información válida y confiable sobre las teorías psicopedagógicas de la expresión corporal mediante la realización de actividades y ejercicios, los que son capaces de desarrollar la autoestima en términos de independencia, confianza en sí mismos e iniciativa en cada tarea que realizan, lo que contribuye al desarrollo del conocimiento científico de los niños y niñas del nivel primario.

Desde una perspectiva práctica, los resultados de este estudio brindaran información importante y válida para que los maestros del nivel primario, usen los resultados de este estudio para proporcionar intervenciones para abordar los problemas de autoestima que pueden identificar en el salón de clases, y a su vez utilizar técnicas de expresión corporal para desarrollar libre expresión en niños y niñas.

En el primer capítulo de esta investigación trata sobre, los antecedentes, relacionados a nuestra investigación que sirven de fundamento sobre nuestro tema propuesto.

El segundo capítulo habla del marco teórico, relacionados a la expresión corporal y su importancia en la autoestima en niños y niñas en educación primaria, se especifican,

definiciones conceptuales, asimismo, los subcapítulos en conexión al objetivo trazado a su vez se reseñan, publicaciones recientes que guardan relación a nuestro trabajo, teniendo en cuenta aspectos novedosos a considerar, para luego en forma final, las conclusiones que se relacionan, a los objetivos propuestos, para plantear recomendaciones, nombrando finalmente las referencias citadas.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

1.1. Antecedentes Nacionales

Troya (2019), en su investigación, Expresión corporal en los niños, estudio en el que explica, cómo los niños y niñas, partiendo de un proceso de diferenciación progresiva, van componiendo, todo el sistema de, signos que conforman el lenguaje corporal, movimientos, sonidos y miradas, gestos sonrisas, llanto, como conclusiones principales afirma que ; Se deben instaurar relaciones sociales adecuadas, en ámbitos cada vez más amplios, teniendo en cuenta los sentimientos, asimismo las emociones, y puntos de vista, de los demás, así como adquirir progresivamente, modelos de convivencia y estrategias en la resolución pacífica, de conflictos, también simbolizar, aspectos de la realidad, vivida o imaginada de forma tal, que se haga personalizada y adecuado a los distintos contextos y del accionar, desarrollando capacidades comunicativas en distintos lenguajes y formas de expresión.

Pinares Delgadillo, C. V., & Cahuana Laguna, H. R. (2019), en su tesis La autoestima y el rendimiento académico en niños y niñas del III ciclo de educación primaria de la institución educativa “José María Arguedas” de Miski distrito Mariano Nicolás Valcárcel, Camaná–Arequipa 2018; el tipo de investigación es no experimental, emplearon método hipotético deductivo, la muestra considerada fue de 48 niños y niñas del III ciclo de Educación Primaria, como técnica la encuesta y el instrumento empleado fue el cuestionario diseñado por Coopermish; como conclusión importante sostienen que: Se ha establecido que el nivel de autoestima de las niñas y niños del III ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa estudiada es baja así se refleja en la tabla N° 1 donde 52% de niños y niñas se sitúan en el nivel bajo, seguido de un nivel alto (25%) y un nivel media (20%), quiere decir que la mayoría de los estudiantes tienen sentimientos de inaceptación y no se respetan así mismos.

Girón (2019), presento su trabajo académico Expresión corporal para el desarrollo de habilidades socioafectivas en los niños de 6 a 11 años; justifican su trabajo refiriéndose a los diversos problemas por los que pasan los niños y jóvenes en la actualidad, en referencia al dominio de la inteligencia emocional, los cuales se transforman en, comportamientos socio afectivos, teniendo en cuenta ello, los docentes deben de poseer conocimientos en el desarrollo de competencias educativas para trabajar en el lado emocional mejorándolo para lograr un mejor comportamiento social, arribo a las siguientes conclusiones: La expresión corporal es fundamental, tanto en la escuela como en la asignatura de Educación Física sino también para nuestra vida; – El planeamiento metodológico se debe aplicar en la mejora de las habilidades socioafectivas en los niños y niñas, siendo de gran significación, para que puedan expresarse, comunicarse incluso moverse además de encontrarse en forma personal.

Rengifo (2019), en su trabajo titulado La tutoría y el desarrollo de la autoestima en los estudiantes de educación primaria; el estudio examina la tutoría y la autoestima a manera de áreas a fin de su aplicación en la formación de estudiantes, considera que su trabajo servirá a docentes en el conocimiento de estrategias metodológicas en el desarrollo de la autoestima, como conclusiones afirma que: La tutoría atiende las exigencias socio-afectivas y procesos cognitivas de los niños ,siendo un área valiosa, en Educación Primaria, debido que en ese nivel se desarrollan los valores y las actitudes.

1.2. Antecedentes Internacionales.

Cubas et al(2019), en su trabajo de investigación realizado en Valencia, España, titulada “Perfiles de actividad física, obesidad, autoestima y relaciones sociales del alumnado de primaria: un estudio piloto con Self-Organizing Maps , Las relaciones sociales son de vital importancia para el correcto desarrollo de los seres humanos, y junto con la actividad física, la autoestima es uno de los factores que si

bien se analizaron por separado esta se puede retroalimentar con otros como el de la obesidad por ejemplo, la muestra en esta investigación fueron 60 alumnos con edades entre los 6 y 13 ,el instrumento fue la escala de autoestima de Rosemberg,también el PAQ-C y el Bull-STest adaptado,y validados, entre los resultados se menciona la repercusión del IMC Índice de masa Corporal sobre los niveles de autoestima en relación a las relaciones sociales, como conclusiones más importantes nos dicen que: el descubrimiento principal encontrado en este trabajo, y a su vez reforzado por otras investigaciones, es la trascendencia del Índice de masa corporal(IMC) para la autoestima y las relaciones sociales.

Bracho, et al(2019),investigación realizada en Pamplona,Colombia,denominada Efecto de un Programa de Valores Sobre la Autoestima en Estudiantes de Educación Primaria, Aplicaron dicho programa sustentado en trabajos de Tomás y Oliver, (2006), Santamaría (2007) y Raffini (2008)y otros, este estudio fue de tipo experimental explicativo con un diseño preexperimental,la muestra fueron 30 estudiantes del sexto grado del nivel primario, de la Escuela Básica Nacional “José Ángel Huerta” del municipio de Mar en el estado de Zulia Venezuela, el instrumento un cuestionario, entre los resultados más resaltantes afirman que de aplicarse un programa de valores en estudiantes de nivel Primaria, a la sazón ,su autoestima aumentará, como conclusión resaltante afirman que se pudo identificar la autoestima en estudiantes de nivel primaria en forma previa de la aplicación del programa de valores, y con los resultados obtenidos luego el nivel de autoestima es bajo.

Ruiz (2020), trabajo de investigación desarrollada en Navarra España, para Grado en Maestro de Educación Primaria, titulado La expresión corporal como instrumento de comunicación y gestión de emociones; es un trabajo en un centro escolar, lo considera de emociones en el aula, la autora planteo enfocar de forma transversal, tanto a las emociones y la expresión corporal. en un marco teórico centrado en teorías del aprendizaje emocional y expresión corporal y en un marco metodológico que se basó en un estudio naturalista, utilizaron como instrumento de investigación diarios de aprendizaje y las entrevistas que permitieron llegar a las siguientes conclusiones: Por inconvenientes con la pandemia por la COVID-19 ,se

pudo aplicar en el aula en tres sesiones, consideran que están en línea con el estudio planteado, encontrándose que las emociones de hecho se comunican por medio del lenguaje corporal cuerpo-cara, asimismo que de acuerdo al trabajo en transversalidad de las emociones y la expresión corporal estas facilitan la gestión de emociones y la comunicación en referencia a el nivel emocional afirman que el trabajo de las emociones mediante la expresión corporal facilita ayuda en la identificación de emociones tanto las positivas y negativas, en concordancia a ello y lo que llaman autorregulación de las emociones las relaciones en el aula han mejorado, se ve que los conflictos son menores además se comunican sentimientos se elaboran ideas para resolver los mismos, y hacen hincapié en que se observa mejoras en la autoconfianza del alumnado en general, teniéndose personas más sensibles y comunicativas.

Monzo et al (2021), en su investigación realizada en Alicante ,España, denominada Orientaciones de meta y necesidades psicológicas básicas en el desarrollo de la Expresión Corporal en educación primaria: un estudio piloto; analizaron el resultado de una aplicación didáctica de Expresión Corporal y aplicaron teoría de las metas de logro y sobre necesidades psicológicas esenciales, en alumnos de primaria específicamente en clases de Educación Física; la muestra fueron 73 estudiantes (34 niños y 39 niñas) de una escuela pública primaria, el diseño fue cuasi experimental, y como instrumento cuestionarios de percepción de éxito, y el de Necesidades psicológicas básicas (BPNES); como conclusiones afirman que : La aplicación didáctica sobre el desarrollo de la Expresión Corporal, presenta beneficios y de gran ayuda en el alumnado y les sirvieron para mejorar las NPB en forma especial en las niñas, señalan a su vez que la Expresión Corporal esta mirada con prejuicios y por estereotipos sociales lo que explicaría diferencias encontradas entre niños y niñas, demuestran en su trabajo que , la Expresión Corporal pese a características integradoras y globalizadoras, necesita juntarse a otras variables, con ello logra, orientación de tareas, a su vez metodologías específicas.

Aguilar et al (2021), investigación realizada en Córdoba, España, titulada Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socio afectivas y prevenir la violencia en educación primaria, afirman que

la educación física es muy importante para desarrollar programas en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y en el ajuste emocional y también en lo emocional en escolares, siendo muy efectivos en la prevención de todo conflicto al que incluyen el bullying, diseñan para ello una intervención en escolares de primaria siendo el diseño de estudio el longitudinal, participaron 75 escolares entre 10 a 12 años de edad, como instrumento cuestionarios uno socio métrico y el otro cuestionario de relaciones socio afectivas incluyeron en la intervención, elementos del tipo estético, de comunicación de creación, de expresión y de comunicación, para poder promover competencias emocionales, contando para ello con la expresión corporal en el transcurso de las clases de educación física, como resultado obtuvieron que las habilidades socio afectivas mejoran las relaciones personales, las conclusiones más saltantes fueron :Implementar en la práctica programas de intervención, estos potenciaran y fortalecerán las relaciones interpersonales en los alumnos, lo cual favorecerá en las competencias y habilidades sociales, también servirá como prevención al acoso y fortalecerá la conducta emocional.

CAPITULO II.

APORTES TEÓRICOS, RELACIONADOS A LA EXPRESIÓN CORPORAL

2.1. Definición de la expresión corporal

Es un término que utilizamos todo el tiempo, abarca varios aspectos, es una actividad que consiste en utilizar el cuerpo, para representar ideas, sentimientos y sensaciones, siendo su propósito expresar emociones en forma libre en la ejecución, de cada movimiento, basando esos movimientos en emociones o sentimientos y pueden ser conscientes e inconscientes, los aspectos que engloba son gestos, acciones, la actitud corporal y expresión corporal.

Los gestos.-son las expresiones inconscientes de la personalidad individual de cada persona cada persona lo hará en forma distinta.

Acciones.- es la suma de varios gestos aplicados a un propósito concreto y encaminado por un objetivo particular.

Actitud corporal.- es la expresión corporal que adquiere el personaje de acuerdo a un conflicto o a una situación dada, esta podrá ser muy intensa o pasiva desprovista de contenido pero con fuerza emotiva.

Expresión oral es el acto o el modo de expresarse, el de expresar a otros cuanto se siente, se piensa o se quiere.

Pillaca (2016), en su investigación define a la Expresión corporal como “el manejo que se da al cuerpo para comunicar y expresar emociones, puede adoptar diversas posturas, expresiones faciales, gestos, movimientos, todos ellos representan el lenguaje corporal”.

Armijos y Curimilma (2019), precisan que la expresión corporal, es en si la base para el progreso y desarrollo persistente de niños y niñas, por medio de ella se patentiza sus, ideas, opiniones, conocimientos, en suma podemos afirmar que es un medio de comunicación, el docente asume el rol de intermediario en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo tanto su obligación es de potencializarla, en caso de no realizarlo, formara niños y niñas, poco participativos, inclusive con afectaciones motrices, con incidencia futura en la interacción y desenvolvimiento en diferentes entornos sociales.

Zafra (2016), considera que hay dificultad para definir en forma completa sobre la expresión corporal, es un término amplio y polisémico que engloba gran cantidad de prácticas muy diferentes; autores, varios la conceptúan como: un medio que a través de códigos del cuerpo y de movimiento se comunica con el entorno, con los otros y consigo mismo; Otros ensayan y definen la Expresión Corporal como aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos.

Es enfático, Zafra (2015), al afirmar que La Expresión Corporal es un componente del área de Educación Física, pero de gran significancia e importancia, mediante ella es posible el trabajo en las habilidades y destrezas a nivel físico, en los niños y niñas debido a que se desarrolla diversos tipos de movimiento corporales y motrices articulados entre sí, es posible trabajar a nivel cognitivo, en el desarrollo de la creatividad del pensamiento, emociones y en la inteligencia, en referencia al nivel social, implica relacionar al niño y niña consigo mismo, con su entorno, para luego relacionarse con los demás, implica también al nivel personal, siendo muy importante en la autoestima, en los estados anímicos, en la autonomía, por ende a la iniciativa personal.

Morales (2013), al respecto de la expresión corporal, conceptualiza, como: una conducta voluntariamente expresada como liberación corporal, que permite expresar toda una serie de pensamientos emociones, sensaciones, sentimientos, etc. por medio del cuerpo, el ser humano precisa comunicarse con los demás un medio de comunicación espléndido, es nuestro cuerpo, la expresión corporal la podemos trabajar desde tres sistemas: de representación, de expresión, y el rítmico, se distinguen una serie de componentes en la expresión corporal, siendo algunas de ellas: postura – gestos– tiempo e intensidad- el espacio.

Enterados de estas definiciones que pueden diferir entre sí, lo cierto es que en ellas se evidencia la comunicación y transmisión de sentimientos utilizando el cuerpo; por lo tanto la expresión corporal, es el medio que se valen los niños y niñas del nivel primario, para transmitir emociones sentimientos a los demás, y también a sí mismos, siendo considerada, como herramienta socializadora y de ayuda en la comunicación con el exterior, en forma eficaz y óptima, emplea el lenguaje no verbal, debido a que utiliza, el movimiento corporal, ayuda al lenguaje verbal y lo

perfecciona, facilitando al receptor en su interpretación, todo ello por medio de expresiones y movimientos corporales, que son coordinados y de hecho predeterminados.

2.2. Importancia de la expresión corporal en educación primaria

El ser humano es catalogado como un ser social por naturaleza, inclusive desde antes de su nacimiento, en el hay necesidad de expresar, transmitir, busca relacionarse con los demás en su entorno, y también consigo mismo, considerados estos aspectos la Expresión Corporal logra un elevado nivel debido a su importancia, dificultad y complejidad, siendo una técnica que los niños y niñas en el nivel primario tiene que dominar para poder vivir adecuadamente e integrados socialmente.

González (2013), considera que la expresión corporal adquiere cabal importancia, en el decurso de los años, de tal manera ayuda a desarrollar las capacidades de cada persona, fue un costoso trabajo lograr que la expresión corporal tenga importancia con el transcurrir de los años, hoy es de vital que se mantenga, siendo un rol importante que los docentes hagan ver a los alumnos, del nivel primario, sobre lo fundamental que es la expresión corporal, dentro de la Educación Física, hay confusión, en relación al deporte ,a la competición, pero se olvida en ocasiones que esta área también es expresión corporal, consideramos que los niños y niñas de educación primaria se ven influenciados por la sociedad, que pone el deporte, por sobre las otras disciplinas motrices, en este punto es importante que los docentes estén muy bien informados para mostrar a los alumnos distintos medios de trabajo en expresión corporal, si esta disciplina se fomenta desde la educación primaria se conseguirá gran aceptación lo que no siempre ocurre, a tomar en cuenta es también el que todas las actividades físicas deportivas, requieren una actividad corporal que se patentiza, en ciencias humanas se llama conductas motrices (...) La conducta motriz personaliza a todas las prácticas físicas y configura, una unidad en el campo de las actividades físicas, es por ello que la educación física demanda una actividad corporal.

Realizar expresión corporal en Educación Física es fundamental, en la educación primaria esta favorece la comunicación y creatividad, en las niñas y niños de ese nivel educativo, se debe emplear los elementos como son en primer lugar, el

cuerpo, el tiempo y el espacio tanto como la energía regulándola con intensidad, diseñando actividades tales como la mímica la danza y dramatización como en el teatro.

Para Cayon (2020), La expresión corporal es estimada como un contenido fundamental del currículo de cualquier etapa educativa, es por ello que, todo el alumnado de Educación Física, desde las primeras etapas la infantil hasta el bachillerato, debe desplegar sus capacidades físicas artístico-expresivas por medio de la experimentación de distintos tipos de lenguaje para manifestar su mundo emocional. La Educación Física propende una educación completa, global del individuo por medio del cuerpo y el movimiento, es indispensable que el ser patentice, verbalice se comunique, manifestando su capacidad creativa, con espontaneidad y de forma creativa etc., la Expresión y Comunicación utilizando el cuerpo, ha de potenciarse y lograr un desarrollo armónico de estas cualidades en el alumnado, asimismo ofrecerá medios para un óptimo desarrollo integral del ser humano.

2.3. Elementos para trabajar en Educación Física

Para efectuar un adecuado trabajo de expresión corporal con los niños y niñas de educación Primaria son primordiales determinados elementos que deben de tener en cuenta los docentes para un buen desarrollo de las sesiones de aprendizaje, podemos citar algunos de ellos: el cuerpo el espacio el tiempo y la intensidad o energía.

La expresión corporal eta formado por dos palabras expresión que significa comunicación y corporal, palabra que hace referencia al cuerpo por lo tanto la expresión corporal es comunicar acciones sentimientos, pensamientos emociones con nuestro cuerpo, los sentimientos los expresamos con movimientos de la cara o que es lo mismo con gestos, los cuales pueden comunicar satisfacción, sorpresa, tristeza alegría ,enfado es de señalar que a todo ello se suma todo el cuerpo y dará más fuerza al mensaje o a lo que queremos expresar.etc las acciones las comunicamos con el cuerpo por ejemplo correr y a la vez puedo comunicar sentimientos sobre tal acción, también en bailar saltar trepar etc.

PROPUESTA.- sería que desde el área de educación física se pida a los niños y niñas de educación primaria que practiquen delante de un espejo, formas de expresión como estar tristes, contentos, muy sorprendidos, lo que los niños y niñas puedan querer representar, también a la vez pensar una historia y representarla, se pedirá que el docente o compañeros puedan hacer videos fotos para ver el resultado de la expresión.

2.4. Autoestima

Es aceptarte tal cual eres, percepción que uno tiene de uno mismo, la autoestima está íntimamente relacionada con la valoración de uno mismo, algunos autores plantean que es la unión de dos sentimientos ,el sentimiento de la capacidad personal es decir el Yo puedo y el sentimiento de la valía personal, el yo valgo, siendo la capacidad personal como la habilidad para enfrentarse a los problemas y a los éxitos que se plantean en la vida, y a tener confianza en uno mismo, la valía personal es sentir el derecho a ser feliz y por lo tanto a buscar todo aquello que nos haga sentir bien.

2.5. Importancia de la Autoestima en educación primaria

Los niños y niñas en el nivel primario están en proceso de afirmación y construcción y desarrollo de ser el mismo, que comienza muy tempranamente con la diferenciación del yo, el reconocimiento de la imagen corporal, delante del espejo el llamarse en primera persona, el reconocimiento de lo mío el desarrollo de la autovaloración, la autovaloración empieza por la evaluación del otro con el cual se compara, y más tarde con el reconocimiento y valoración del comportamiento propio, en la etapa primaria las actividades deben dirigirse en relación a la autoestima debe estar encaminada a dirigir a que el niño se acepte a que se quiera, a sentirse satisfecho a como es, tal como es tanto físicamente, como a las cualidades físicas ,aceptar sus errores y a trabajar como enmendarlos, a disfrutar de sus éxitos y trabajar para disminuir sus fracasos de manera constructiva, es también es indispensable para el buen desarrollo de la autoestima en el niño y la niña que realicemos actividades donde se desarrolle la confianza en sí mismos, con gran desarrollo de sus potencialidades que traen consigo, es recomendable que los padres y los docentes tengan presente que un simple comentario sobre un error del niño, hecho de una manera inadecuada, o una evaluación mal manejada pueda ser tomado como un rechazo, que seguramente traerá

consecuencias, a veces irreparables, y perjudican entonces el desarrollo de la autoestima, se daña ello por expresiones que si bien son inconscientes para el adulto pero perceptibles para los niños y niñas ,como por ejemplo no prestarles atención, no darles un espacio para que ellos actúen ,para que se expresen ,no darles el afecto que ellos necesitan, no comunicarnos o comunicarnos poco con ellos, entre otros.

La autoestima se comienza a construir desde muy temprana edad, si se coloca etiquetas en niños y niñas desde esa etapa temprana, puede ser muy dañino perjudicial por que construirá una identidad negativa, esto puede ocasionar que en el futuro tengan dificultades, para construir sus sueños, sus proyectos, no podrán mostrarse capaces y no reconocerse como seres valiosos, es de señalarse que el valor propio está supeditado a las etiquetas que se coloquen estará permeado de alguna manera como cuando se dice “eres malo” “feo “desobediente” “perezoso” o las indirectas como cuando no confían en esa persona en una tarea determinada, o cuando hacen las tareas y no las hacen los niños, o cuando no valoran la opinión de niños y niñas, todo ello puede afectar la autoestima ya sea en el hogar o en la escuela.

2.6. Expresión corporal y autoestima

Pillaca (2016) La expresión corporal y la autoestima, son cualidades ,rasgos distintivos y atributos que forman parte del acontecer ,del suceder de las personas, las personas que poseen una escasa expresión corporal o aquellas que mantienen una baja autoestima, tendrán inconvenientes para llevar una vida sana, y presentaran signos y síntomas que patenten que algo está mal, las personas aquejados por problemas en su expresión corpórea y con autoestima baja, se calcula que son alrededor del 30 % de la población, debido a ello es de suma importancia, implementar medidas para hacer conocer en forma pública el perjuicio que de ello emana, asimismo se deben desarrollar trabajos académicos de lo contrario este problema persistirá, si la autoestima en las personas sea elevada, se puedan expresar libremente sin temores, se dará el bienestar social, familiar y personal en forma satisfactoria.

Ruiz (2014) sostiene que se debe tener en cuenta que, en la construcción de la autoestima el papel,educativo y formador de la familia es fundamental, puesto que se dan las bases y la toma de conciencia de lo que es, de lo que siente y de lo que puede hacer, expresando sus emociones y relacionándose con los demás para así formar parte

de un grupo social y forjar su identidad; utilizando la educación física, la expresión corporal como el vehículo para generar múltiples experiencias corporales desde el reconocimiento de las posibilidades de las que disfrutamos los seres humano, el ser humano adquiere su desarrollo, a través de la experiencia en el transcurso de de la vida; es integral se da con la adquisición de conocimientos experimentales impartidos desde la primera escuela (núcleo familiar), la escuela como institución, allí la importancia del nivel primario.

2.7. Influencia de la Expresión Corporal en la autoestima en niños y niñas de Educación Primaria

Con el lenguaje corporal, la autoestima mejora, el cuerpo influye también en la mente, la autoestima es, cuan feliz, contento estas, contigo mismo, la base de creencias en los niños y niñas de primaria, hacen que se formen pensamientos que se van afirmando todo el tiempo, lo que hará que formen una percepción de cómo lo ven los demás, esos pensamientos van ligados a la emoción, y a las imágenes que se van estableciendo se configura la imagen corporal junto con la autoestima, es de señalar que en esta etapa se condiciona, cuando hay mensajes no adecuados, cuando el niño escucha, incluso percibe, que lo que hace no es valorado, que lo que realiza no es valioso, la huella será muy grande claro está de acuerdo a la personalidad de los niños, que pueden ser marcados por eventos que puedan impactar o no de cómo se interioriza y como se adapta y que repercusiones tiene pero, lo mínimo puede afectar a los niños, lo que se interioriza se expresa en la cara en los gestos, la violencia ejercida, el abuso, la agresión a los niños los marca hasta cuando sean adultos, por lo que el lenguaje corporal no es una casualidad o accidental, los pensamientos en el niño se muestran a través del lenguaje corporal, está ligado con la emoción, por lo tanto el lenguaje corporal es emotivo, por lo que, las emociones se muestran, esto es captado, de forma inconsciente

2.8. La expresión corporal, la autoestima y el internet

Cayon (2020) En este aspecto la música tiene un rol destacado, dada la expresividad y unida al movimiento, al escuchar una melodía el ser humano sigue el ritmo con las manos, pies, cabeza, con el cuerpo en sí, en muchos casos involuntariamente, esta unión de música y movimiento es de por si un medio de expresión idóneo, si bien las propuestas en educación física, parten de la alianza de

ambos elementos, las coreografías, composiciones grupales, gimnasia rítmica, acrosport, contenidos procedentes de los gimnasios como la batuka el aerobio, o el bodycombaten ese ámbito están el lipdub el flashmob, que se difunden cada vez más gracias al internet, nombramos en forma sucinta ello.

Lipdub

Es una práctica audiovisual, se practica ya en aulas universitarias, institutos y escuelas, es un videoclip, la que se debe realizar en una sola toma y en un único plano, en el que colaboran un grupo de personas, creada la escenografía, es representada, y a la vez hacen playback con una canción, incluso con varias canciones, deben sincronizar con sus movimientos gestos y labios, en el momento de grabar el “camarógrafo” mientras se desplaza, en un recorrido ya establecido, los participantes irán apareciendo realizando bailes movimientos y diferentes gestos Cayon (2020).

Flashmob

Es una nueva clase de expresión social colectiva, la que se realiza como una falsa espontaneidad en lugares públicos, es una representación enérgica, breve, cuya finalidad es causar sorpresa en los espectadores, el primer flashmob lo realizó Bill Wasik quien coordinó en el año 2003 en Nueva York, él lo define como reunión pública, de personas desconocidas entre sí, pero quienes previamente, se organizaron a través de un móvil o por internet, realizan un acto, a veces sin sentido y se dispersan, se puede desarrollar en el patio; en la escuela o en alrededores, considerando una temática en especial a criterio, de los profesores y alumnos Cayon (2020).

2.9. Autoestima en educación física

El ejercicio es vida se suele afirmar, el ejercitarse en edad temprana en el nivel primario en niños y niñas es que el ejercicio se adapta a ellos, y lo pueden realizar con lo cual su autoestima se verá en desarrollo, en función de las posibilidades de cada uno de ellos. Se puede agrupar la autoestima en grupos:

- A) Autoestima Física.-** percepción sobre nuestro propio cuerpo, y competencias para la actividad física
- B) Autoestima Emocional.-** está relacionado con la inteligencia emocional, seguridad y confianza en sus posibilidades, y la asertividad

C) Autoestima Social.-es la capacidad que posees para relacionarte con los demás, en sociedad y adaptarse a las diferentes situaciones, la llamamos como habilidades sociales

D) Autoestima Personal.-percepción que tienes de ti mismo, abarca aspectos como: Autocontrol, Autonomía, Responsabilidad.

2.10. Trastornos sobre la autoestima de los niños y niñas de educación primaria

Los niños y niñas de educación primaria al presentar baja autoestima se sienten inseguros de sí mismos, muchas veces no participan en las clases, juegos actividades dentro y fuera del aula ,se sienten retraídos,muestran apatía; Muñoz (2011), por medio de su tesis Autoestima, Factor clave en el éxito, investigo sobre el rol que cumple la autoestima en el ámbito escolar, en niños de segundo año básica ,encontrando que “hay relación entre la autoestima con los desempeños académicos, su trabajo pone en relevancia, la autoestima, que permite desarrollar la creatividad y la autonomía”consideramos por ello la importancia de la expresión corporal.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El lenguaje corporal es una herramienta social que promueve la amistad, la empatía, el afecto, los pensamientos en el niño se muestran a través del lenguaje corporal, que está ligado con la emoción, esto es captado de forma inconsciente, y ejercen plena influencia en la autoestima de niños y niñas de primaria.

SEGUNDA: La Educación Física aporta a la educación una gran cantidad de valores, los beneficios son a corto y largo plazo, el trabajar con la expresión corporal, la autoestima mejora, la base de creencias en los niños y niñas de primaria, hacen que se formen pensamientos que se van afirmando todo el tiempo, lo que hará que formen una percepción de cómo lo ven los demás, esos pensamientos van ligados a la emoción, y a las imágenes que se van estableciendo se configura la imagen corporal junto con la autoestima, es de señalar que en esta etapa se condiciona, cuando hay mensajes no adecuados, cuando el niño escucha, incluso percibe, que lo que hace no es valorado, que lo que realiza no es valioso, la huella será muy grande claro está de acuerdo a la personalidad de los niños, que pueden ser marcados, por eventos que puedan impactar, o no, de cómo se interioriza y como se adapta y que repercusiones tiene, pero, lo mínimo puede afectar a los niños, lo que se interioriza se expresa en la cara en los gestos, la violencia ejercida, el abuso, la agresión a los niños los marca hasta cuando sean adultos, por lo que el lenguaje corporal no es una casualidad o accidental.

TERCERA: Los niños tienen varios problemas de autoestima que podemos encontrar; entre ellas las dificultades sociales, los miedos, la ansiedad Sin embargo, estas son solo posibles consecuencias de problemas reales subyacentes. Entonces, debemos prestar atención no a cómo ocurren estos problemas, sino a qué los desencadena.

RECOMENDACIONES.

- Se deben de incorporar medios emergentes que internet brinda, así como las posibilidades que están latentes, en las redes sociales, para iniciar de forma novedosa, algunos elementos, de la expresión corporal, en los centros educativos, de nivel primario, técnicas como el Lipdub y el flashmob.
- Es importante que el docente, de nivel primaria, en forma imaginativa trate a estos niños y niñas que dan señales de no poseer una autoestima favorable para su desarrollo emocional, relacionándolo con la expresión corporal en el área de educación física.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar, M. D. A., Fernández, C. M. G., & del Pino, C. G. (2021). Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria (Effectiveness of educational program in physical education to promote socio-affective skills and prevent. *Retos*, (41), 492-501.
- Armijos Gonzaga, M. E., & Curimilma Sánchez, A. M. (2019). Actividades lúdicas para el desarrollo de la expresión corporal en los niños de 4 a 5 años (Bachelor's thesis).
- Bracho, J. P. , Belén, C. D. C. O., Ramírez, J., & Lucia, O. Efecto de un Programa de Valores Sobre la Autoestima en Estudiantes de Educación Primaria Effect of exchange program on self-esteem in primary education students.
- Cayón, A. C., Giménez, A. M., Río, J. F., & Estrada, J. A. C. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 722-730.
- Cubas, V. C., Ahulló, A. M., Torres, G. M., Sapiña, I. V., Ibañez, A. P., & Massó, X. G. (2019). Perfiles de actividad física, obesidad, autoestima y relaciones sociales del alumnado de primaria: un estudio piloto con Self-Organizing Maps. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 146-151.
- Girón Silupu, S. L. (2019). Expresión corporal para el desarrollo de habilidades socioafectivas en los niños de 6 a 11 años.
- González Berrón, I. (2015). La expresión corporal en educación primaria y su importancia en educación física.
- Martínez-Otero, V. (2012). *La inteligencia afectiva. Teoría, práctica y programa*. Madrid: Editorial CCS.
- Monzó, M. P., Martínez, S. G., Jaén, M. G., & Valero, A. F. (2021). Orientaciones de meta y necesidades psicológicas básicas en el desarrollo de la Expresión Corporal en

educación primaria: un estudio piloto (Goal orientations and basic psychological needs in the development of Corporal Expression in primary education: a. Retos, 42, 256-265.

Morales, C. A. (2013). Expresión Corporal en niños y niñas institucionalizados. Un medio de comunicación. *EFDeportes. com*, 18(180), 1-6.

Muñoz, L. (2011). Autoestima, Factor clave en el éxito escolar: Relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel Socioeconómico bajo. (Tesis de Maestría). Universidad de Chile, Santiago de Chile, Chile

Pereira, M. L. N. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica" Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 0.

Pillaca Tinco, H. (2016). Expresión corporal y autoestima.

Pinares Delgadillo, C. V., & Cahuana Laguna, H. R. (2019). La autoestima y el rendimiento académico en niños y niñas del III ciclo de educación primaria de la institución educativa "José María Arguedas" de Miski distrito Mariano Nicolás Valcárcel, Camaná–Arequipa 2018.

Rengifo Lozano, S. A. (2019). La tutoría y el desarrollo de la autoestima en los estudiantes de educación primaria.

Ruiz Martínez, P. (2020). Expresión corporal como instrumento de comunicación y gestión de emociones.

Ruiz Aristizabal, G. J. (2014). Expresión corporal y autoestima: aportes de la dimensión expresiva en la construcción de la autoestima en edad infantil.

Troya Castillo, H. (2019). Expresión corporal en los niños.

Zafra-Torres, A. S. (2015). La importancia de la expresión corporal en educación primaria.