

# **Expresión corporal y lenguaje no verbal para el fortalecimiento de la comunicación asertiva, en niños de 10-12 años en riesgo de exclusión social**

## ***Body Expression and Non-Verbal Language to Strengthen Assertive Communication in Children Aged 10-12 at Risk of Social Exclusion***

KARINA SILVA ARAYA  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID)

EMILIO MIRAFLORES GÓMEZ  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

---

### **Resumen**

Se trata de una propuesta de intervención para niños de 10 a 12 años, que se encuentran en riesgo de exclusión social, a través del uso del lenguaje corporal, fomentando una comunicación efectiva con los demás. La exclusión social puede generar dificultades en el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, lo que, a su vez, puede perpetuar su situación de exclusión (Navas, 2010). Los talleres, desarrollados en 6 sesiones, están divididos en tres etapas: Expresión Corporal, Lenguaje No Verbal y Comunicación Asertiva. A través de diferentes ejercicios, los alumnos explorarán y practicarán la conciencia corporal, las emociones y la transmisión de mensajes corporales.

**Palabras clave:** expresión corporal, lenguaje no verbal, comunicación asertiva, exclusión social.

### **Abstract**

This intervention proposal targets children aged 10 to 12 at risk of social exclusion, using body language to encourage effective communication with others. Social exclusion can hinder the development of social and communication skills, potentially reinforcing their exclusion status (Navas, 2010). The workshops, delivered across six sessions, are structured into three stages: Body Expression, Non-Verbal Language, and Assertive Communication. Through various activities, participants will explore and practice body awareness, emotions, and conveying messages through body language.

**Keywords:** body expression, non-verbal language, assertive communication, social exclusion.

## **1. INTRODUCCIÓN**

La comunicación asertiva desempeña un papel fundamental en el desarrollo socioemocional de los niños, ya que les permite expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, respetuosa y efectiva (UNICEF, 2020). Una de las mayores atribuciones de una persona asertiva es poder defender sus derechos y opiniones, empoderándose e incrementado su autoestima, pero sin ser autoritario, ni faltar al respeto o hacer daño al resto de las personas, reforzando la empatía (De Mangione y Difabio, 2002).

Sin embargo, para aquellos niños que se encuentran en riesgo de exclusión social, el desarrollo de esta habilidad puede verse comprometido por múltiples factores, como la falta de modelos de comunicación efectiva, las dificultades dentro del entorno familiar, provocando limitaciones en su capacidad para expresar sus emociones y pensamientos (Martín et al., 2004).

Con el objetivo de abordar estas barreras, el artículo plantea una intervención práctica que se enfoca en la enseñanza de la Expresión Corporal y el Lenguaje No Verbal, para poner en práctica la comunicación asertiva (Monjas, 2012; De Miguel, 2014) y superar las barreras comunicativas, mejorando su integración social y bienestar emocional.

Los paradigmas tratados en este trabajo, sobre el que se centran las propuestas de intervenciones prácticas son:

- **El cuerpo:** la conceptualización del cuerpo ha variado en el transcurso de la historia. En este sentido, según Carballo y Crespo (2003) se distinguen tres grandes momentos: en primer lugar, hasta el siglo XVIII, se percibe el cuerpo con rasgos dualistas y metafísicos. Posteriormente, en el siglo XIX, los filósofos de la época transfieren al cuerpo un sentido materialista (el cuerpo como máquina y herramienta de trabajo), despojado de su esencia espiritual. Y, por último, durante el siglo XX, desde el existencialismo de Sartre (1905-1980), Merleau-Ponty (1908-1961) y Marcel (1889-1973) ven el cuerpo como integración con la razón y el pensamiento (De Castro et al., 2006). Desde la perspectiva del psicoanálisis, se plantea que el cuerpo es un símbolo. Esto significa que el cuerpo no es simplemente un contenedor o lugar donde reside el individuo, sino que es la representación inherente de su otro yo (Leibson, 2022).

- **Expresión Corporal:** según Blanco (2009), la Expresión Corporal «es un medio que a través de códigos del cuerpo y de movimiento se comunica con el entorno, con otros y consigo mismo» (p. 15). Esta definición de la Expresión Corporal, podría considerarse el resumen del significado de este concepto, que muchos otros autores (Stokoe, 1967; Motos, 1983; Ortiz, 2002; Shinca, 2002; Verde, 2005; Sefchovich y Waisburd, 2005) han estudiado a lo largo del tiempo. Las dimensiones de la Expresión Corporal, según Learreta et al. (2005), son: dimensión expresiva (expresión de uno mismo y de su mundo interno), dimensión comunicativa (cómo deseamos comunicarnos y de qué manera nos comunicamos) y dimensión creativa (investigación de recursos personales, para diseñar respuestas de seguridad y espontaneidad de la persona).
- **Lenguaje no verbal:** se trata de una comunicación que acompaña a las palabras y les da un matiz adicional. La comunicación no verbal tiene cuatro funciones para la interacción comunicativa (Stavraki e Izquierdo, 2017): complementar o resaltar el significado de los mensajes verbales; regular las interacciones verbales; sustitución de palabras por gestos; contradicción entre lenguaje verbal y lenguaje corporal. Dicha comunicación no verbal, abarca diferentes disciplinas, como: kinésica (estudio de los movimientos corporales), proxémica (estudio del espacio y la distancia física entre personas durante el proceso comunicativo) y paralingüística (cómo hablamos – tono o entonación, volumen, ritmo) (Poyatos, 1994).
- **Habilidades sociales:** son las capacidades de utilizar comportamientos aprendidos, que permiten satisfacer las necesidades de comunicación y responder de manera efectiva a las demandas y situaciones sociales (Gil y León, 1998). Los tipos de habilidades sociales en el ámbito educativo pueden variar según diferentes autores y en función de las dimensiones en que se encuentren (conductual, cognitiva, emocional).
- **Comunicación asertiva:** de acuerdo con De Mangione y Difabio (2002), asertividad es una forma consciente y equilibrada de expresión, que busca comunicar las ideas y sentimientos, así como defender los derechos legítimos, sin la intención de dañar o perjudicar a otros. En lugar de dejarse llevar por emociones limitantes como la ansiedad, la culpa o la rabia, se actúa desde un estado interior de

autoconfianza. Ser asertivo implica decir lo que se piensa y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más adecuado. Siguiendo a Stavraki e Izquierdo (2017), la conducta asertiva se refiere al comportamiento de las relaciones sociales, donde las personas asertivas expresan sus ideas de manera clara y concreta, son conscientes de las situaciones y de las emociones que se experimentan al comunicarse con otra persona y tienen claridad de sus pensamientos y sus derechos.

- **Exclusión social:** las circunstancias de exclusión social son producto de una serie de eventos generados o acentuados por desigualdades económicas y sociales, así como por definiciones organizativas. De esta manera, la definición de exclusión social pretende recomponer la permanente disyuntiva del «asunto social», de una forma diferente y pretende tener la capacidad de agrupar la multiplicación de eventualidades en las cuales se evidencia no solo la inequidad, sino también la carencia de relaciones, marginación social o disociación (Subirats et al., 2004). La exclusión social no es algo estático y estable, sino que es un proceso activo que afecta a las personas de diversas formas. No solo está relacionada con la organización social y económica, sino que también se manifiesta como un fenómeno activo y en constante propagación (Leyton y Muñoz, 2016). Además, la exclusión social no se limita a un solo aspecto o componente, sino que implica una acumulación de elementos o carencias que se interrelacionan. De acuerdo con Laparra y Pérez (2008) y complementado con el Informe de la Fundación Fomento de Estudios Sociales y Sociología Aplicada (FOESSA, 2022), se diferencian tres grandes ejes de exclusión: el económico, el político y el social.

## **2. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN**

### **2.1 Objetivo general**

Fortalecer y fomentar la comunicación asertiva, a través de la exploración y descubrimiento del cuerpo, como herramienta comunicativa, con ejercicios de Expresión Corporal y Lenguaje No Verbal, para niños de 10 a 12 años, en riesgo de exclusión social.

## **2.2 Objetivos específicos**

- Promover la conciencia corporal en los niños, desarrollando su capacidad para reconocer, explorar y utilizar de manera consciente su propio cuerpo, como medio de comunicación.
- Fomentar la integración y desarrollo de habilidades motrices básicas, a través de la exploración del propio cuerpo, como instrumento de expresión y comunicación personal y grupal.
- Explorar y reconocer las emociones, a través de la acción y el sonido corporal, fomentando así la empatía y comprensión emocional en las interacciones sociales.
- Desarrollar la conciencia y la observación activa para interpretar y comprender las señales no verbales, trabajando las disciplinas kinésicas, proxémica y paralingüística.
- Capacitar a los participantes en técnicas específicas de comunicación asertiva, para que puedan expresar sus opiniones, deseos y necesidades de manera clara, respetuosa y efectiva, utilizando elementos clave, como el tono de voz adecuado y el lenguaje corporal abierto y positivo.
- Estimular rasgos y cualidades potenciales de los niños que conformen y afirmen su identidad personal en el acto de pertenecer y participar.
- Promover la autoestima y confianza en sí mismo, viendo la vida de manera positiva.
- Impulsar una actitud de respeto, tolerancia y aceptación hacia la diversidad de expresiones y características individuales, cultivando un sentido de pertenencia y acogida en el grupo.

## **3. METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN**

Esta intervención práctica consta de 12 sesiones que tienen una duración aproximada de cincuenta minutos por sesión, planificadas para ser desarrolladas una vez a la semana. Estas sesiones han sido diseñadas para llevarlas a cabo con alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria (entre 10 y 12 años).

La intervención está planificada para ser implementada en colegios que tengan un nivel o porcentaje de vulnerabilidad alto respecto a la exclusión social. Se llevará a cabo en las horas de tutoría, con una cantidad 20 a 30 alumnos, aproximadamente; de igual forma, se podría realizar en otros lugares como en centros de acogida, centros de día o cualquier centro educativo en el área formal y no formal.

### **3.1 Planificación de la propuesta**

- **Etapas I: Expresión Corporal** (cuatro sesiones), basándose en la Dimensión Expresiva que propone Learreta et al. (2005), en la investigación y toma de conciencia del movimiento, que brinda el cuerpo para poder expresarse.
- **Etapas II: Lenguaje No Verbal** (cuatro sesiones), basándose en la Dimensión Comunicativa (Learreta et al., 2005), en concreto, la toma de conciencia del lenguaje corporal, gestual y sonoro, examinando cómo se transmite ese mensaje hacia los demás. Explorando las disciplinas kinésicas, proxémica y paralingüística.
- **Etapas III: Comunicación Asertiva** (cuatro sesiones), basándose en Programas de entrenamientos de Habilidades Sociales (Roca, 2007), centrándose en los estilos de comunicación (pasivo, agresivo, asertivo), explicando otros conceptos como la empatía, autoestima e inteligencia emocional.

Las estructuras de estas sesiones se han ido desarrollando a través de adaptaciones de diversos modelos pedagógicos de diferentes autores, como Motos y Aranda (2004) que las divide en «juego inicial, relajación, respiración y creatividad corporal»; Vaca (1996) plantea los «momentos de encuentro, actividad motriz y despedida»; Costes (1991) la sesión en «calentamiento, parte principal y parte final»; Caballo (2002) utiliza los modelos de entrenamiento de habilidades sociales como «el ensayo de conducta, el modelado, instrucciones, retroalimentación, reforzamiento y tareas para casa»; Monjas (2012) incluye «la instrucción verbal, el modelado, moldeamiento, práctica, reforzamiento, feedback, deberes».

### **3.2 Contenidos**

Dentro de los contenidos de la primera etapa, se han considerado los expuestos en el libro «Los contenidos de la Expresión Corporal» (Learreta et al., 2005), a partir de la Dimensión Expresiva:

- **Alfabeto expresivo:** búsqueda, exploración, concienciación y descubrimiento de las posibilidades del movimiento con el cuerpo. Dentro de este contenido, de manera específica, se pueden trabajar las superficies de apoyo, tensión muscular, gravedad, conceptos espaciales y ritmo corporal.
- **Mundo interno:** expresar y reconocer ideas, conceptos, emociones, pensamientos y sentimientos, a través del movimiento con la intención de exteriorizarlo y manifestarlo.

Dentro de la segunda etapa, las sesiones tendrán contenido en base a la Dimensión Comunicativa, (Learreta et al., 2005), desarrollando la capacidad de comunicarse con los demás, mediante el lenguaje corporal:

- **Alfabeto comunicativo:** aprender y adquirir códigos de comunicación, para poder transmitir y comprender un mensaje, conocer recursos para mejorar el lenguaje no verbal. Dentro de estos contenidos podemos trabajar: lenguaje gestual (miradas, gestos, posturas, orientación espacial), componentes sonoros comunicativos (volumen, entonación, velocidad, pausas).
- **Interacción personal:** busca comunicarse y actuar en conjunto con otras personas, desarrollando el dialogo corporal.
- **Mundo externo:** se entiende por mundo exterior la utilización del movimiento figurativo y del sonido para expresar y ser comprendido por los demás al transmitir una idea, situación, sentimiento o emoción que se propone al intérprete, procedente del exterior y que no pertenece a su mundo interior. Simular estados de ánimo, ideas y sentimientos y/o situaciones corporales. Organizar la acción con un principio, un desarrollo y un final.

Dentro de la tercera etapa, las sesiones de Comunicación Asertiva, tendrán contenido en base a la Dimensión Comunicativa (Learreta et al., 2005) y del libro «Cómo mejorar tus habilidades Sociales» de Roca (2007):

- **Interacción personal:** busca comunicar y actuar en conjunto con otras personas. La idea es potenciar la capacidad del sujeto para escuchar activamente las posibilidades, habilidades, características y aportaciones de los demás y para adaptarse a las necesidades de los demás, desarrollando empatía.

- **Alfabeto comunicativo:** lenguaje gestual (miradas, gestos, posturas, orientación espacial), componentes sonoros comunicativos (volumen, entonación, velocidad, pausas).
- **Mundo externo:** utilización del movimiento figurativo y del sonido para expresar y ser comprendido por los demás al transmitir una idea, situación, sentimiento o emoción.
- **Estilos de comunicación:** descubrimiento de las diferentes formas de expresarse en la comunicación (pasiva, agresiva, pasiva-agresiva y asertivamente), identificándolos en diferentes situaciones.
- **Estrategias asertividad:** aprender y adquirir técnicas para mejorar la comunicación asertiva y sus derechos básicos. Los contenidos de estas habilidades inciden en la defensa asertiva de los derechos de las personas, defender las propias opiniones, puntos de vista, ideas y posturas de manera adecuadas.
- **Práctica de asertividad:** desarrollar y poner en acción las habilidades de escucha, de comunicación verbal, comunicación no verbal y comunicación paraverbal (componentes sonoros) que se han aprendido durante las sesiones anteriores, implementando sus técnicas.

### 3.3 Recursos

- **Recursos Materiales:** sala o aula espaciosa, para que los alumnos puedan moverse libremente y con buena iluminación e instalación de medios audiovisuales. Algunos materiales necesarios son: altavoz o equipo de música, proyector de vídeo, pendrive con los vídeos, 6 pelotas pequeñas, una silla por participante, una mesa, pandero o silbato, 10 fotografías de personas en situaciones cotidianas, 7 frases de eslogan y/o refranes, 10 situaciones cotidianas para trabajar el Modelado y Rol Play en la Etapa III, cuestionarios impresos en la primera sesión del taller y para las últimas sesiones de cada Etapa, lápices para rellenar los cuestionarios.
- **Recursos Humanos:** la persona que lidere las actividades debe tener conocimiento en estas tres áreas a tratar: Expresión Corporal, Lenguaje No Verbal y Comunicación Asertiva. También, experiencia en relacionarse con niños en riesgo de exclusión social; por eso,

es propicio que sea un educador social, aunque también pueden ser profesores de magisterio, psicólogos, profesores de teatro, sociólogos, antropólogos y cualquier profesión que tenga contacto con el mundo social y que pueda llevar a cabo un taller de esta envergadura.

- La persona que esté a cargo de las sesiones debe tener unas características muy específicas según Learreta et al. (2006): no caer en comparaciones entre los participantes; deberá crear un clima de confianza en el grupo; actitud de respeto y tolerancia; tener un sentido lúdico al trabajo, rol de «animador»; debe promover las relaciones interpersonales; lograr que los participantes disfruten realizando los ejercicios; debe saber utilizar el Lenguaje No verbal en todo momento, usar un tono de voz dinámico, proyectando la voz; ser entusiasta, tener una visión positiva del trabajo y de los logros que se esperan; promover la motivación del participante.

#### **4. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN**

A continuación, se presentan las sesiones de la intervención por cada una de las etapas indicadas. Algunas actividades son adaptadas de los libros de Learreta et al. (2005, 2006), Motos y Aranda (2004), García-Huidobro (2018), Monjas (2012), Segura y Arcas (2016) y también de elaboración propia de los autores del artículo.

El objetivo general de cada sesión será el mismo para todas las sesiones, es decir: fortalecer y fomentar la comunicación asertiva, a través de la exploración y descubrimiento del cuerpo, como herramienta comunicativa, con ejercicios de Expresión Corporal y Lenguaje No Verbal para niños de 10 a 12 años en riesgo de exclusión social.

##### **ETAPA I: EXPRESIÓN CORPORAL**

##### ***Sesión I: Expresión corporal***

**Objetivos específicos:** Investigar el propio cuerpo, para entenderlo como instrumento de expresión personal y grupal. Integrar habilidades

motrices básicas de movimiento, coordinación y disociación corporal, a nivel individual y grupal. Conocer al grupo potenciando la desinhibición, relajación, concentración y confianza.

**Contenidos a trabajar:** Alfabeto Expresivo, investigación y toma de conciencia del movimiento, de las superficies de apoyo, conceptos espaciales y ritmo corporal.

Tiempo duración: 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, explicar de qué va a tratar el taller, dar una pequeña introducción de los beneficios que conlleva trabajar la Expresión Corporal, para luego comentar los objetivos de la sesión.

### **Juego inicial**

- *Nombres con balón:* ejercicio para conocer los nombres y atraer la atención de los participantes. Colocados en círculo, el educador lanzará una pelota a un participante, llamándolo por su nombre, luego este se la lanzará a otro compañero y así hasta que todos pasen. Una vez que ya esté dominado, el profesor lanzará más de una pelota, formando una cadena para trabajar concentración y memoria.
- *A mí me gustan las personas que:* ejercicio para conocer los gustos y fortalecer la unión del grupo. En círculo todos sentados, un compañero permanecerá de pie en el centro, este debe decir en voz alta «a mí me gustan las personas que» y debe decir algo que le guste, por ejemplo: le gusta el chocolate, todas las personas que les gusta el chocolate deberán cambiarse de silla, el compañero que está de pie, deberá buscar una silla y, así, el último que quede de pie, deberá volver al centro y empezar de nuevo.

### **Fase de desarrollo**

- *Marionetas vivas:* repartidos por el espacio, deben buscar posibilidades en los movimientos de los segmentos corporales (cabeza, cuello, brazos) y tomar conciencia de las diferentes expresiones que se generan; luego deberán desplazarse por la sala realizando diferentes niveles (alto, bajo, medio).

- *Más deprisa y más despacio*: repartidos por la sala, deberán elegir un movimiento fijo o acción sencilla y la realizará siempre de la misma forma, pero trabajando las velocidades (despacio, rápido, cámara lenta), tomando conciencia de las diferentes sensaciones que provoca cambiar la velocidad del movimiento.
- *Los cuatro elementos clásicos*: el educador indicará un nivel de la siguiente forma: para nivel alto dirá «aire», para nivel medio dirá «tierra», para nivel bajo dirá «agua» y para movimiento rápido dirá «fuego». Después de explorar cada elemento, se irán mezclando y combinando, de acuerdo a los segmentos corporales. Ejemplo: mis brazos son aire o mi cabeza es fuego.

### **Relajación y respiración**

- *Respiración*: se trabajan diferentes técnicas de respiración, para relajarse y calmar el cuerpo. Tomar conciencia de la función del diafragma y de las costillas en el acto de respirar.

**Momento de despedida**: colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta el próximo encuentro.

### ***Sesión II: Expresión corporal***

**Objetivos específicos**: Investigar mediante ejercicios, el movimiento y la expresividad de los diferentes segmentos que componen el esquema corporal. Desinhibirse, desarrollar la espontaneidad y conocer los diferentes ritmos corporales. Desarrollar la iniciativa personal y el trabajo en equipo.

**Contenidos a trabajar**: Alfabeto Expresivo, investigación y toma de conciencia del movimiento, de las superficies de apoyo, conceptos espaciales y ritmo corporal. Mundo interno, expresión de ideas, conceptos y emociones personales.

**Tiempo duración**: 50 minutos.

**Momento de encuentro**: dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron.

## **Juego inicial**

- *Hap, hep hip, hop, hup*: ejercicio para calentar el cuerpo y trabajar la memoria y concentración. En 2 círculos interior-exteriores los participantes se empiezan a mover según las coordenadas, previamente explicadas por el profesor. Donde deben seguir las instrucciones:
  - HAP (círculo de afuera hacia la derecha) HAPHAPHAP (deberán correr).
  - HEP (Cambiar de dirección) HEPHEPHEP (deberán correr).
  - HIP (Subirse al caballito del compañero del círculo interior).
  - HOP (pasar entre las piernas del compañero del círculo interior).
  - HUP (Todos deberán correr libremente).
- *Sillas ordenarse*: ejercicio para conocerse y trabajar en equipo. Se colocan dos filas de sillas, en dos equipos, los participantes deberán subirse en ellas, en silencio y solo ocupando una silla por participante, deberán ordenarse de acuerdo a las consignas que les diga el educador. Por ejemplo, ordenarse de mayor a menor en estatura, en edad, en cantidad de hermanos.

## **Fase de desarrollo**

- *Teléfono corporal*: por grupos de 7-8 participantes deberán ponerse en fila, todos mirando hacia una dirección fija; el último deberá hacer un movimiento y mostrárselo al compañero de adelante, este deberá recordar ese movimiento y mostrárselo al que le sigue y así, sucesivamente, hasta llegar al primero. Se comparará el primer movimiento con el último y se verá cómo este se va transformando al pasar por diferentes cuerpos.
- *Siguiendo la música*: repartidos en forma homogénea por el espacio se escucha música con diferentes cambios de ritmo (lento, normal, rápido) y se realizarán movimientos abstractos de los diferentes segmentos corporales.
- *Creando espacios*: repartidos por la sala, se escuchará música de diferentes estilos y ritmos, y se realizarán movimientos al igual

que el ejercicio anterior, pero ahora se les pedirá que imaginen que están en otro lugar y que se queden en un movimiento fijo (como estatuas), expresando la emoción que les provoca ese lugar imaginario.

### **Relajación y respiración**

- *Relajación*: distender y relajar todo el cuerpo. Se colocan boca arriba y se invita a los participantes a que se coloquen en una postura cómoda. Se les pide que cierren los ojos para tomar conciencia de la posición del cuerpo y del estado de los músculos, tratando de relajar los que sientan más tensos. Esto puede ir acompañado de una música relajante y de un relato del profesor.

**Momento de despedida**: colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta la próxima sesión.

### **Sesión III: Expresión corporal**

**Objetivos específicos**: Explorar y reconocer la emoción, a través de la acción y sonido corporal, tanto a nivel individual como grupal. Indagar y comprender los matices distintivos de las expresiones corporales asociadas a diferentes emociones. Desarrollar y fomentar el trabajo en equipo, concentración y memoria.

**Contenidos a trabajar**: Alfabeto Expresivo, investigación y toma de conciencia del movimiento, del sonido corporal y ritmo corporal. Mundo Interno, expresión de ideas, conceptos y emociones personales.

**Tiempo duración**: 50 minutos.

**Momento de encuentro**: dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron.

### **Juego inicial**

- *Los números locos*: los participantes caminarán libremente por el espacio, mientras que el profesor les dará las siguientes indicacio-

nes, por ejemplo, cuando nombre el número 1 todos deben saltar; número 2, todos deben sentarse; número 3, subirse arriba de un compañero; número 4, cuerpo a tierra; número 5, hacer sentadillas y número 6, cambiarse de lugar de un salto. La idea es ir intercambiando los números para trabajar memoria y concentración.

### **Fase de desarrollo**

- *Sonando el cuerpo*: investigar todas las posibilidades de emitir sonido no vocal con el cuerpo, por ejemplo, chasquidos, palmadas, pisadas, golpes, tomando conciencia de qué sensaciones provoca. Luego investigar los posibles sonidos vocales que puedan producir.
- *El rincón de*: el espacio se distribuye en 6 sectores (amor, tristeza, rabia, miedo, asco y felicidad), donde cada participante deberá pasar por ese sector, expresando con el cuerpo y con algún sonido vocal o no vocal, lo que le provoca esa emoción.
- *Graduar la emoción*: se dividen en grupos de 6-7 participantes, a cada grupo se les dará una emoción y estos deberán realizar 6 estatuas de diferentes posturas que pueda tener esa emoción, de la mínima expresión hasta la máxima expresión, tomando conciencia de los diferentes matices que se pueden producir con el cuerpo.

### **Relajación y respiración**

- *Masajes*: en círculo, los participantes se colocan uno tras otro y se hacen un masaje grupal (el participante de detrás al participante de delante), desde la cabeza, cuello, hombros, deseando buenas vibras y pensamientos positivos.

**Momento de despedida**: colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta la próxima sesión.

### **Sesión IV: Expresión corporal**

**Objetivos específicos**: Utilizar el cuerpo y el sonido, como vehículo para expresar e interpretar ideas, sentimientos y/o valores. Fomentar la interre-

lación de grupo, creando un clima de contacto, tanto físico como de comunicación. Desarrollar la creatividad y la improvisación corporal.

**Contenidos a trabajar:** Alfabeto Expresivo: investigación y toma de conciencia del movimiento, del sonido corporal y ritmo corporal. Mundo Interno: expresión de ideas, conceptos y emociones personales. Alfabeto Comunicativo y Mundo externo: contacto físico, organización de la acción con un inicio, desarrollo y final.

**Tiempo duración:** 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron.

### **Juego inicial**

- *Cada vez más juntos:* desplazarse por la sala caminando, intercambiando miradas, cuando se para la música, se forma un círculo entre todos y se atiende a la consigna dada por el educador, por ejemplo: abrazar al compañero de la derecha, dar un apretón de mano al que tienes a la izquierda, etc. Tomando conciencia del contacto físico que se genera entre los compañeros.

### **Fase de desarrollo**

- *Composición en cadena:* en grupos de 6-7 participantes deben colocarse en fila, uno al lado del otro, el primero deberá hacer una acción cotidiana incorporando algún sonido vocal o no vocal. Cuando lo estime oportuno, se detiene, entonces el siguiente compañero debe continuar la historia, desde la misma posición que le dejó su compañero y así, hasta que pasen todos.
- *Museo de las imágenes:* fotos distribuidas por el espacio y con música ambiente, los participantes se desplazan libremente alrededor de ellas, cuando se detiene la música, deben acercarse a una foto y expresar en una estatua lo que les sugiere la imagen.
- *Fotografías:* en grupos de 6-7 participantes, deberán elegir una fotografía y crear solo con el cuerpo una secuencia de 5 fotos, que al sumarse formen una secuencia del antes, actual y consecuencia de esa fotografía.

## **Relajación y respiración**

- *Masajes en pareja:* en parejas, se hacen un masaje de 1 minuto cada uno, desde la cabeza, cuello, hombros, espalda y expresando pensamientos positivos al compañero.

**Momento de despedida:** colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se hace un recuento de lo trabajado, para conectarse con la siguiente etapa de Lenguaje No Verbal.

## **ETAPA II: LENGUAJE NO VERBAL**

### ***Sesión I: Lenguaje no verbal***

**Objetivos específicos:** Reconocer y analizar los gestos y posturas corporales que reflejan actitudes específicas. Comprender cómo los diferentes elementos del lenguaje no verbal, como la posición del cuerpo, los brazos, las manos y la cabeza, pueden comunicar.

**Contenidos a trabajar:** Alfabeto Comunicativo: Lenguaje gestual, actitud corporal. Interacción Personal, diálogo corporal. Mundo externo: contacto físico, simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones.

**Tiempo duración:** 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron. Explicar los objetivos de esta etapa y para introducir al tema se les mostrará un vídeo, en concreto, algunos extractos del documental realizado por History Channel (2013), «Los Secretos del Lenguaje Corporal» y luego se dejará un espacio para reflexionar sobre el tema.

### **Juego inicial**

- *Formas de saludar:* desplazarse por la sala libremente con música, cuando esta se detenga, realizar saludos de acuerdo a las consignas que diga el educador, por ejemplo: saludo formal, saludo a

alguien que conoces, saludo a alguien que no ves hace tiempo. Tomar conciencia y reflexionar sobre los diferentes contactos que establecen en los saludos y cómo cambia tu cuerpo en cada uno de los saludos.

### **Fase de desarrollo**

- *El país de:* repartidos por la sala, se desplazarán libremente, luego el educador propondrá viajar al país de los: enojados, profesores, tristes, alegres, cantantes etc.... La idea es ir probando diferentes personajes, para que vayan cambiando su postura y actitud corporal.
- *Museo de las actitudes:* colocados por parejas y ocupando todo el espacio de la sala, una de las parejas adopta una actitud, transformándose en una estatua, el compañero puede ayudar a formar esta actitud con ayuda de algún material u objeto. Luego, las otras personas caminarán viendo todas las estatuas formadas, como si fuera un museo. A la señal del educador, se cambian los roles.
- *Representando:* tras haber pasado por diferentes personajes y emociones, se les pide a los participantes que elijan uno y que preparen una representación en la que puedan reflejar las actitudes propias; posteriormente, se mostrara al resto del grupo y deben identificar la situación.

### **Relajación y respiración**

- *En un movimiento:* en círculo, después de una ronda de respiración y estiramiento, se les pide a los participantes que realicen un movimiento, tratando de resumir como se sintieron en la sesión.

**Momento de despedida:** colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta el próximo encuentro.

### **Sesión II: Lenguaje no verbal**

**Objetivos específicos:** Comprender cómo la mirada puede transmitir información y emociones de manera significativa. Aprender a utilizar los gestos y movimientos faciales para reforzar y complementar el mensaje

verbal. Fortalecer la cohesión del grupo fomentando la empatía, la colaboración y la comprensión mutua.

**Contenidos a trabajar:** Alfabeto Comunicativo: Lenguaje gestual, contacto ocular, gesto, actitud corporal. Interacción Personal: Dialogo Corporal.

**Tiempo duración:** 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión. Para seguir analizando los beneficios de saber técnicas del lenguaje no verbal, se mostrará un vídeo llamado «19 cosas que tu Lenguaje Corporal dice de ti» (Sapiencia Práctica, 2022), luego se dejará un espacio para reflexionar sobre el tema.

### **Juego inicial**

- *Círculo expresivo:* colocados en círculo, buscar a algún compañero con la mirada y caminando, se cambia de sitio con dicho compañero, pero en línea recta, teniendo en cuenta el espacio de encuentro y para eso hay que estar atentos y concentrados, mirando lo que sucede alrededor. Tomando conciencia que la mirada debe ser dirigida hacia mi compañero, centrando la atención en él y estableciendo una relación.
- *Mucho ojo:* en parejas, situadas frente a frente, una se dirigirá a la otra solo con la mirada, dándole señales, acciones, indicaciones: que se pare, que se siente, que le abrace; pero solo con la mirada, enfatizar en la concentración y la toma de conciencia del contacto ocular.

### **Fase de desarrollo**

- *Jugando con la cara:* en círculo, ir probando diferentes expresiones de acuerdo a las consignas entregadas por el educador: sonreír solo con los labios, levantar las cejas, abrir los ojos, cerrar los ojos, levantar labio superior etc. Luego deberán copiar la expresión de la cara de diferentes compañeros, que saldrán al azar. Enfatizar en el valor comunicativo del gesto facial, junto con las manos es lo que más transmite información.

- *Gesticulando que es Gerundio*: en parejas, situadas frente a frente, una se dirigirá a la otra solo con las manos, dándole señales, acciones, indicaciones: que se pare, que se siente, que la abraza, pero solo con las manos, luego deberán intercambiarse.
- *¿Qué hiciste el fin de semana?*: por parejas, con sonidos no articulados y gestos que apoyen la historia, un compañero deberá contarle al otro lo que hizo el fin de semana, luego cambiarán de papeles, después se reflexionará y se comentará al resto del grupo qué gestos fueron claves para poder entender el mensaje del compañero, enfatizando las funciones de la comunicación no verbal.

### **Relajación y respiración**

- *Relajación y masajes*: en 2 círculos interior-exterior, los participantes del interior deberán sentarse y los de exterior le harán un masaje, cuando el profesor diga «al lado», los participantes del exterior cambiarán a la derecha para realizar masaje a otro compañero y cuando el educador diga «cambio» los círculos intercambian roles.

**Momento de despedida**: colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta la próxima sesión.

### **Sesión III: Lenguaje no verbal**

**Objetivos específicos**: Desarrollar la conciencia y dominio de la orientación espacial en la comunicación no verbal y desarrollar habilidades para utilizarla de manera efectiva. Explorar cómo el tono de voz, el ritmo, el volumen, la entonación y otros aspectos sonoros pueden afectar la comunicación. Promover la autoconfianza, la autoexpresión y la creatividad.

**Contenidos a trabajar**: Alfabeto Comunicativo: Lenguaje Gestual, Orientación espacial interpersonal, componentes sonoros comunicativos. Interacción personal, Diálogo Corporal. Mundo externo: contacto físico, simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones.

**Tiempo duración**: 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron. Reforzar lo aprendido en las últimas sesiones, sobre Lenguaje No Verbal.

### **Juego inicial**

- *Bola de energía:* colocados en círculo, el educador tendrá en sus manos una bola de energía y se irá pasando de compañero en compañero, a través de una palmada, primero puede ser el de al lado, pero también puede ir en diferentes direcciones. Una vez dominado, pueden pasar la energía agregando un sonido.
- *Grítame que no te veo:* por parejas, entablan una conversación de lo que hicieron el fin de semana, he intentan seguir con la conversación cambiando de distancia (alejarse, acercarse), tomar conciencia de cómo influye la distancia en la conversación y como debo cambiar mi voz (volumen, intensidad).

### **Fase de desarrollo**

- *Cambia mi frase:* en círculo, un compañero dice una frase con la entonación que le corresponde, luego el siguiente compañero repite esa misma frase, pero cambiando la entonación: enfadado, alegre, con tono de pregunta, etc. Al terminar la ronda, empieza otro compañero con otra frase. Se sugiere que acompañado de la frase se utilicen gestos faciales y postura corporal.
- *Más fuerte, más fuerte, más flojo, más flojo:* en parejas, repartidas libremente por la sala, una de ellas deberá elegir una frase y su compañero le dirá en qué tono, intensidad y volumen se deberá decir esa frase. Para eso utilizará su cuerpo: mano en la cabeza será tono y volumen alto, la mano en la cintura normal, mano en las rodillas más bajo. Luego cambian los roles.
- *Contar una historia:* en grupos de 6-7 personas, estarán en fila una al lado de la otra, el grupo deberá contar una historia, cuento, película etc.... Cuando el educador se coloque al frente de un participante, este deberá empezar. Cada participante deberá tener una entonación, volumen, intensidad y velocidad diferente. Luego podrán elegir algún estilo con entonaciones diferentes (uno habla como reportero de fútbol, otro como leyendo noticias, otro como cuento infantil, otro como poesía etc.).

## **Relajación y respiración**

- *En una palabra:* en círculo, después de una ronda de respiración y estiramiento, se les pide a los participantes que digan una palabra para resumir cómo se sintieron en la sesión.

**Momento de despedida:** colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta el próximo encuentro.

## **Sesión IV: Lenguaje no verbal**

**Objetivos específicos:** Explorar y reconocer los tipos de distancia y cómo afectan a las relaciones interpersonales. Aprender a valorar el mensaje no verbal que se emite en cada situación y diálogo entre los compañeros. Promover la participación activa de todos los miembros del equipo.

**Contenidos a trabajar:** Alfabeto Comunicativo: Lenguaje Gestual, Orientación espacial interpersonal, componentes sonoros comunicativos. Interacción personal, Diálogo Corporal. Mundo externo: contacto físico, simulación corporal de los estados de ánimo, sentimientos, realización de la acción con un inicio, desarrollo y final.

**Tiempo duración:** 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron. Reforzar lo aprendido en las últimas sesiones, sobre Lenguaje No Verbal.

## **Juego inicial**

- *Contéstame:* por parejas, se dispersan por la sala, con música, un compañero realiza una secuencia o movimiento abstracto y su compañero deberá responderle, creando un diálogo entre ambas partes. Luego se comenta y reflexiona al respecto.
- *Que sí, que no:* frente al resto de los compañeros, salen en pareja, donde uno puede decir solamente «sí» y el otro solo puede responder «no» y se empezara a crear un diálogo entre los dos, los compañeros podrán decir en qué situación o emoción se encuentran y pueden ir variando e implementando el lenguaje gestual.

## **Fase de desarrollo**

- *Cambiando la orientación:* previo al ejercicio, el educador explicará las diferentes distancias en las relaciones interpersonales: íntima, personal, social y pública, dando a entender que dependiendo en la situación que se encuentren deben tener cierta distancia. En parejas, van caminando por el espacio y el educador dará diferentes consignas, por ejemplo: caminan dos amigos, padre-hijo, profesor-alumno, médico-paciente, novios etc.... y verán cómo sus distancias van cambiando.
- *Historias del ayer:* en parejas, situadas frente a frente, una deberá contarle a su compañera algo que le pasó por medio de gestos y sonidos no articulados, la otra persona deberá ir descifrando y relatando con palabras la historia. Cada pareja tendrá una distancia establecida desde el principio.
- *Adivina qué digo:* en grupos de 6-7 personas, se les reparte un eslogan o refrán, cada grupo deberá representar sin palabras, pero sí con sonidos, para que el resto del grupo intente adivinar el eslogan o refrán que les tocó.

## **Relajación y respiración**

- *Masajes de manos:* se forma un círculo con todos juntos, cierran los ojos y cada participante pasa por todos los compañeros, acariciando las manos, formando una especie de cadena de masajes.

**Momento de despedida:** colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión, se comenta lo trabajado en esta etapa y se conectan ideas con la siguiente etapa de Comunicación Asertiva y se despiden hasta el próximo encuentro.

## **ETAPA III: COMUNICACIÓN ASERTIVA**

### ***Sesión I: Comunicación asertiva***

**Objetivos específicos:** Identificar y comprender los diferentes estilos de comunicación: pasiva, agresiva, pasivo-agresivo y asertiva, así como sus

características y efectos en las interacciones interpersonales. Reforzar los códigos del lenguaje corporal, gestual y sonoro. Mejorar la capacidad de escucha activa y empatía.

**Contenidos a trabajar:** Estilos de comunicación. Alfabeto Comunicativo: Lenguaje Gestual. Interacción Personal. Mundo externo: contacto físico, simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones.

**Tiempo duración:** 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron. Explicar los objetivos de esta etapa y para introducir al tema se les mostrará un vídeo, «Estilos de Comunicación» (Teo Com, 2023), donde se explican los estilos de comunicación: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo. Luego se dejará un espacio para reflexionar sobre el tema.

### **Juego inicial**

- *Te estorbo:* todo el grupo avanza por el espacio y uno de ellos intenta ir hacia el otro lado, los compañeros deben interponerse, retrasarlo, dificultándole el avance, la idea es que el compañero trate de llegar al otro extremo, probando la forma asertiva de hacerlo. Todos los participantes deberán pasar por ese rol.

### **Fase de desarrollo**

- *Modelado:* presentar diferentes modelos de los estilos de comunicación, para eso cuatro participantes se pondrán en escena; cada uno representará cada estilo y el profesor dará una situación ficticia y cada uno desarrollará la forma de reaccionar. Tomar conciencia del lenguaje corporal y sonoro que se va produciendo. Luego salen otros cuatro participantes y repiten la situación y así hasta que logren salir todos los participantes. Para finalizar, el educador les muestra un vídeo «Estilo de Comunicación (Escenas)» (Pinto, 2021), donde deben adivinar, por escenas de dibujos animados, qué tipo de comunicación es.

**Refuerzo y retroalimentación:** se hace un refuerzo de las posturas corporales que se mostraron, los gestos que aparecieron, ver posturas y gestos de cada estilo de comunicación.

**Tareas:** se les pedirá que observen en la vida cotidiana a diferentes personas y que logren identificar sus propios estilos de comunicación. Analizar cómo es su postura corporal, lenguaje gestual, lenguaje sonoro y que lo traigan por escrito en la próxima sesión.

**Momento de despedida:** colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta el próximo encuentro.

## ***Sesión II: Comunicación asertiva***

**Objetivos específicos:** Comprender los elementos claves de la comunicación asertiva, como el tono de voz adecuado, el lenguaje corporal abierto y positivo. Capacitar a los participantes en técnicas específicas para expresar opiniones, deseos y necesidades de manera clara y respetuosa.

**Contenidos a trabajar:** Alfabeto Comunicativo: Lenguaje gestual, componentes sonoros comunicativos. Estrategias de asertividad. Mundo externo: contacto físico, simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones.

**Tiempo duración:** 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron. Reforzar lo aprendido en la sesión anterior sobre los estilos de comunicación. Revisión de la tarea de observar a alguien en la vida cotidiana, reflexionar en grupo.

### **Juego inicial**

- *Deforma la frase:* por parejas, escoger una frase e ir repitiéndola alternativamente, modificando la velocidad, articulando, diferenciando entre pasivo, agresivo y asertivo.

### **Fase de desarrollo**

- *Modelado:* presentar diferentes técnicas de cómo poder responder asertivamente ante algún escenario y para eso el profesor dará una situación ficticia y le pedirá a algún participante que muestre la técnica. Primero está la «*Pregunta asertiva*», formulada sin sentido de

reproche, sino de cómo mejorar la situación o el resultado buscado, por ejemplo «¿Cómo te ayudo a que termines el trabajo?» o «¿Qué es lo que exactamente te molesta?». También está la técnica *hablar desde el yo*, siempre es mejor hablar desde lo que uno mismo piensa, que decirlo como una verdad absoluta o inmodificable, como, por ejemplo, «no estoy de acuerdo», que un «estás equivocado».

**Refuerzo y retroalimentación:** recordar que en las técnicas no se debe dejar de lado el lenguaje corporal y reforzar los componentes sonoros de la comunicación.

**Tareas:** se les pedirá que, durante la semana, analicen otras preguntas asertivas que podrían servir para dar una respuesta y deberán anotarlas en su cuaderno.

**Momento de despedida:** colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta la próxima sesión.

### ***Sesión III: Comunicación asertiva***

**Objetivos específicos:** Practicar técnicas de comunicación asertiva, defendiendo mis derechos. Ejercitar congruencia entre lenguaje verbal y no verbal, entre lo que se dice verbalmente y lo que se comunica a través de la actitud corporal. Promover una actitud abierta hacia la retroalimentación y la mejora personal, aprender y experimentar nuevas formas de comunicación.

**Contenidos a trabajar:** Práctica de Asertividad. Interacción Personal. Alfabeto Comunicativo: Lenguaje gestual. Mundo externo: contacto físico, simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones.

**Tiempo duración:** 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron. Reforzar lo aprendido en la sesión anterior sobre las técnicas para mejorar el asertividad. Revisión de la tarea de observar a alguien en la vida cotidiana, reflexionar en grupo.

## **Juego inicial**

- *Embrujados*: los participantes se desplazarán por la sala libremente y el educador ira nombrando emociones, sensaciones, ideas y el grupo deberá quedar congelado por unos segundos en una actitud que represente lo señalado. Luego seguirá caminando, hasta que se dé otra consigna.

## **Fase de desarrollo**

- *Modelado*: previo al ejercicio, el educador explicará los derechos asertivos, propuestos por Morales y Vargas (2010), que las personas tienen en sus interacciones sociales, como el derecho a expresar opiniones y sentimientos, el derecho a decir «no» sin sentir culpa, el derecho a ser tratado con respeto y el derecho a buscar la propia felicidad. En grupos, se entregarán diferentes situaciones cotidianas a las que se pueden enfrentar, por ejemplo: «tu amigo volvió a llegar tarde al compromiso que tenían» o «tu compañero de aula no te deja escuchar al profesor, porque está conversando». Tienen que decir qué harían en estas situaciones, si les pasara y cómo defenderían sus derechos y luego compartirlo con el resto de compañeros.
- *Ensayo de conducta*: realizar con los mismos grupos un Rol Play de estas situaciones y ver cómo reaccionarían, en la vida real y después cómo transformarlo asertivamente, enfocándonos en cómo el cuerpo expresa ese estilo de comunicación.

**Refuerzo y retroalimentación**: indicar lo positivo de la representación del Rol Play, si hay algo que mejorar, se comenta y se explica cómo hacerlo para la próxima vez, se valora la buena utilización del lenguaje corporal.

**Tareas**: se les pedirá que, durante la semana, ensayen y practiquen con sus compañeros, familiares o amigos, aplicando lo aprendido, pero en la vida cotidiana.

**Momento de despedida**: colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre los objetivos de la sesión y se despiden hasta la próxima sesión.

#### **Sesión IV: Comunicación asertiva**

**Objetivos específicos:** Practicar técnicas de comunicación asertiva, para asumir responsabilidad de actos y errores ante situaciones cotidianas. Ejercitar congruencia entre lenguaje verbal y no verbal, entre lo que se dice verbalmente y lo que se comunica a través de la actitud corporal. Fomentar una actitud de humildad, empatía y apertura positiva.

**Contenidos a trabajar:** Práctica de Asertividad. Interacción Personal. Alfabeto Comunicativo: Lenguaje gestual. Mundo externo: contacto físico, simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones.

**Tiempo duración:** 50 minutos.

**Momento de encuentro:** dar la bienvenida al grupo, comentar de qué tratará la sesión del día y que ellos comenten cómo se han sentido en la última sesión que tuvieron. Reforzar lo aprendido en la sesión anterior sobre las técnicas para mejorar el asertividad.

#### **Juego Inicial**

- *Definete:* en círculo, cada uno dice su nombre y realiza un gesto que describa o defina alguna característica que se asemeje a su propia forma de ser.

#### **Fase de desarrollo**

- *Modelado:* previo al ejercicio, el educador explicará diferentes técnicas de cómo responder asertivamente, cuando la situación así lo requiera. Esta vez, por grupos, se darán diferentes situaciones cotidianas, pero en estas, los participantes son los que cometen acciones inapropiadas, por ejemplo «tú llegas tarde nuevamente al compromiso». «Tú no dejas escuchar a tu compañero porque estas conversando mucho». ¿Qué harían en esa situación?
- *Ensayo de conducta:* realizar con los mismos grupos un Rol Play, de estas situaciones y ver cómo reaccionarían, en la vida real y después cómo transformarlo asertivamente, enfocándonos en cómo el cuerpo expresa ese estilo de comunicación.

**Refuerzo y retroalimentación:** indicar lo positivo de la representación del Rol Play, si hay algo que mejorar se comenta y se explica cómo hacerlo

para la próxima vez, reforzar preguntas como: «¿Qué crees que debería cambiar?». «Mejor hablemos mañana con más calma» o «tienes razón, intentaré que no se vuelva a repetir». También se valorará la buena utilización del lenguaje corporal y sonoro.

**Tareas:** más que tarea, al ser la última sesión, se le invita a seguir practicando y ensayando con sus compañeros, familiares o amigos, aplicando lo aprendido. Tomando conciencia de lo que pueden comunicar a través del cuerpo y que analicen su estilo de comunicación para ser más eficaces y lograr sus objetivos en la vida.

**Momento de despedida:** colocados en círculo, se comparte cómo se sintieron en clase, lo que aprendieron y experimentaron. Se reflexiona sobre el taller completo y se agradece por la disposición y la entrega.

## **5. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

Para valorar las sesiones se efectuarán tres tipos de evaluaciones diferentes, pero serán complementarias, para obtener datos más concretos sobre las sesiones impartidas y analizar si los objetivos fueron alcanzados o no.

La primera herramienta de evaluación se centrará en la observación por parte del educador, al terminar cada sesión en el momento de despedida. Se sugiere a los participantes crear un espacio de diálogo en el que se hará una rueda de preguntas y pueden decir cómo se han sentido con la sesión, qué es lo que más les ha gustado y qué mejorarían. Todo esto quedará recogido en un diario.

Preguntas de orientación: ¿Qué te has llevado de la sesión? ¿Cómo te has sentido al tratar estos temas? ¿Conocías la importancia de la Comunicación No verbal? ¿Te servirá para poder practicarlo en tu casa, con tu familia? ¿Qué otro tema te hubiese gustado tratar en esta sesión?

La segunda herramienta será una rúbrica de evaluación realizada por el educador, en función del logro (excelente, bueno, aceptable, insuficiente) de los objetivos específicos trabajados en cada una de las etapas, para adaptarlos en un futuro, a partir de las necesidades que requieran los participantes. Los ítems de evaluación son:

- **Etapa I. Expresión Corporal:** a) El participante muestra una participación excepcional, destacándose por su iniciativa y liderazgo en las actividades. b) El participante logra investigar sobre su cuerpo, integrando las habilidades motrices de disociación y coordinación corporal. c) El participante logra explorar y reconocer emociones y los diferentes matices, a través de la expresión y sonido corporal. d) El participante logra utilizar su cuerpo como vehículo para expresar ideas, emociones y/o sentimientos, utilizando diferentes ritmos corporales. e) El participante logra un nivel de desinhibición, relajación y concentración con el grupo. f) El participante se destaca por su capacidad para socializar y colaborar, demostrando un alto grado de respeto, empatía, trabajo en equipo y apoyo a los demás. g) El participante se destaca por su creatividad y originalidad, presentando ideas innovadoras y sorprendentes en cada actividad.
- **Etapa II. Lenguaje No Verbal:** a) El participante muestra una participación excepcional, destacándose por su iniciativa y liderazgo en las actividades. b) El participante logra reconocer y comprender los códigos de lenguaje no verbal como gestos, posturas, mirada y actitud corporal. c) El participante logra concienciarse y comprender la importancia de los componentes sonoros (voz, volumen, entonación, intensidad, pausas). d) El participante logra identificar la orientación espacial y los tipos de distancia, valorando la importancia en la comunicación no verbal. e) El participante logra un nivel de desinhibición, relajación y concentración con el grupo. f) El participante se destaca por su capacidad para socializar y colaborar, demostrando un alto grado de respeto, empatía, trabajo en equipo y apoyo a los demás. g) El participante se destaca por su creatividad y originalidad, presentando ideas innovadoras y sorprendentes en cada actividad.
- **Etapa III. Comunicación Asertiva:** a) El participante muestra una participación excepcional, destacándose por su iniciativa y liderazgo en las actividades. b) El participante logra comprender e identificar los diferentes Estilos de Comunicación: pasiva, agresiva, pasivo-agresivo y asertiva. c) El participante logra concienciarse de las claves de la comunicación asertiva y comprende las técnicas asertivas. d) El participante logra ejercitar, con congruencia, su lenguaje verbal con su lenguaje no verbal, en las

prácticas de Rol Play. e) El participante logra un nivel de desinhibición, relajación y concentración con el grupo. f) El participante se destaca por su capacidad para socializar y colaborar, demostrando un alto grado de respeto, empatía, trabajo en equipo y apoyo a los demás. g) El participante se destaca por su creatividad y originalidad, presentando ideas innovadoras y sorprendentes en cada actividad.

La tercera herramienta de evaluación, constará de dos cuestionarios que realizarán los participantes, uno será de autoevaluación al terminar cada etapa y servirá para tener información de cómo han interiorizado las sesiones y qué cosas se podrían mejorar. Y el otro cuestionario será una Escala de Conducta Asertiva para Niños (Escala de Comportamiento Asertivo – CABS - Tipo II, para Escolares de Enseñanza Primaria de 6 a 12 años. Autores: Wood, Michelson y Flynn (1979), adaptado por De la Peña et al., 2003 – Anexo I), que se hará como evaluación inicial, para valorar el grado de asertividad de los alumnos, así como las relaciones agresivas entre ellos. Y luego, se pasará al finalizar el taller, con el fin de ver si se lograron los objetivos.

Los ítems de evaluación del cuestionario de autoevaluación (criterios de logro - Sí, A veces, No), distribuidos por etapas, son:

- **Etapa I. Expresión Corporal:** a) Participé activamente en las actividades. b) Demostré una actitud corporal clara y convincente, transmitiendo de manera efectiva los mensajes. c) Tengo buen conocimiento y comprensión de la importancia de la expresión corporal, explorando cada parte de mi cuerpo. d) Mostré una interacción constante y respetuosa con los demás, contribuyendo activa y constructivamente en el trabajo en equipo. e) Logré una sensibilización y conciencia sólidas, de cómo expresar mis emociones a través de mi cuerpo y sonido corporal. f) Muestro una notable creatividad y originalidad en los ejercicios de expresión corporal, presentando ideas originales, de manera consistente.
- **Etapa II. Lenguaje No Verbal:** a) Participé activamente en las actividades. b) Demostré una actitud corporal clara y convincente, transmitiendo de manera efectiva los mensajes. c) Tengo buen conocimiento y comprensión de la importancia del Lenguaje No Verbal, explorando cada parte de mi cuerpo. d) Mostré una inter-

acción constante y respetuosa con los demás, contribuyendo activa y constructivamente en el trabajo en equipo. e) Logré una sensibilización y conciencia sólidas de cómo poder comunicarme a través del cuerpo, incluyendo mi postura, gestos, miradas y componentes sonoros. f) Muestro una notable creatividad y originalidad en los ejercicios de Lenguaje no Verbal, presentando ideas originales, de manera consistente.

- **Etapa III. Comunicación Asertiva:** a) Participé activamente en las actividades. b) Demostré una actitud corporal clara y convincente, transmitiendo de manera efectiva los mensajes. c) Tengo buen conocimiento y comprensión de la importancia de la Comunicación Asertiva, identificando los Estilos de Comunicación y Técnicas Asertivas. d) Mostré una interacción constante y respetuosa con los demás, contribuyendo activa y constructivamente en el trabajo en equipo. e) Logré una sensibilización y conciencia sólidas de cómo poder comunicarme asertivamente, haciendo respetar mis derechos y aceptando cuando se cometen errores, aprovechando mi comunicación no verbal. f) Muestro una notable creatividad y originalidad en los ejercicios de Comunicación Asertiva, presentando ideas originales, de manera consistente.

Respecto a la Escala adaptada de Conducta Asertiva, el objetivo es clasificar a los niños en agresivos, inhibidos y asertivos. Para ello, propusieron una serie de situaciones sobre diferentes temas. La escala a utilizar es una adaptación realizada por los psicólogos De la Peña, Hernández y Díaz (2003), que consta de 24 ítems y mediante esta escala sencilla se pueden identificar las formas o maneras de actuar asertivas, respecto de las no asertivas, en edades de 6 a 12 años. Cada uno de los ítems tiene tres opciones de respuesta: agresivo, asertivo e inhibido (pasivo). En función de las respuestas dadas de una u otra opción, se determinan las características del niño.

## 6. CONCLUSIÓN

A pesar de que los niños en riesgo de exclusión social pueden estar expuestos a factores que dificultan su aprendizaje, la pobreza no anula su potencial educativo. Sin embargo, estos niños se enfrentan a un sistema educa-

tivo académico y poco flexible que les dificulta el aprendizaje, sumado a la falta de apoyo familiar, que agrava aún más su situación. Es por ello que las intervenciones que fomentan la práctica educativa, pueden resultar fundamentales, para lograr que estos niños se sientan más incluidos y relajados, evitando así el abandono escolar.

El objetivo general se cumple, ya que, a través de la exploración y descubrimiento del cuerpo como herramienta comunicativa y el uso de ejercicios de Expresión Corporal y Lenguaje No Verbal, se fortalece y fomenta la comunicación asertiva en niños de 10 a 12 años en riesgo de exclusión social. Esto queda demostrado de acuerdo a las sesiones y actividades localizadas y al cumplimiento de los objetivos específicos planteados, gracias al desarrollo de dichas sesiones de trabajo.

### **6.1 Limitaciones de la propuesta**

Es importante considerar algunas limitaciones. Para empezar, la duración de la intervención puede plantear un reto, ya que la propuesta contempla 6 sesiones para abordar un tema tan profundo como la Comunicación Asertiva, a través de la Expresión Corporal y el Lenguaje No Verbal. Además, la duración de cada sesión depende de cada Colegio. Esta puede variar entre 45 y 50 minutos y hay ocasiones en que los alumnos tienen que cambiarse de aula o actividad, lo que puede dificultar el seguimiento de la sesión y, en algunos casos, reducir el tiempo disponible a tan solo 30 minutos, lo que puede no ser suficiente, para profundizar en el tema de manera adecuada. Este hecho, podría limitar la capacidad de los estudiantes para consolidar los conceptos y habilidades adquiridas en cada sesión y afectar negativamente a los resultados de la intervención. En este sentido, sería necesario considerar estrategias pedagógicas o técnicas didácticas, que permitan optimizar el tiempo disponible en cada sesión, así como establecer medidas para garantizar la continuidad y coherencia de las sesiones, a pesar de las limitaciones estructurales y organizativas de cada centro educativo.

### **6.2 Propuestas de futuro**

De acuerdo a las propuestas realizadas en este trabajo, es necesario llevar a la práctica este tipo de intervenciones, que no se enfoquen exclusivamen-

te en los resultados evaluativos y que permitan a los niños aprender de manera más autónoma y creativa. Esto puede marcar una diferencia significativa en el proceso de aprendizaje.

Se considera que, la implementación de estas propuestas de intervención, pretenden ser una herramienta pedagógica innovadora en la construcción de habilidades comunicativas para este grupo de población. Intervenciones que incluyan teoría, ejercicios prácticos y actividades lúdicas para los niños, permitiéndoles el desarrollo de habilidades en la lectura del lenguaje corporal y expresiones faciales, mejorando la capacidad para interpretar las interacciones sociales y favoreciendo al desarrollo de un pensamiento más crítico y autónomo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco, M. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *Horizonte Pedagógico*, 11(1), 15-28.
- Caballo, V. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI.
- Carballo, C., y Crespo, B. (2003) Aproximaciones al concepto de cuerpo. *Perspectiva. Florianópolis*, 21(1), 229-247.
- Costes, A. (1991). *La clase de Educación Física. Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria. Vol 2*. INDE.
- De Castro, A., García, G., y Rodríguez, I. (2006). La dimensión corporal desde el enfoque fenomenológico-existencial. *Psicología desde el Caribe*, (17), 122-148.
- De la Peña, V., Hernández, E., y Díaz, F. J. R. (2003). Comportamiento asertivo y adaptación social: Adaptación de una escala de comportamiento asertivo (CABS) para escolares de enseñanza primaria (6-12 años). *Rema*, 8(2), 11-25.
- De Mangione, E., y Difabio, H. (2002). Asertividad, su relación con los estilos educativos familiares. *Interdisciplinaria*, 19(2), 119-140.
- De Miguel, P. (2014). Enseñanza de habilidades de interacción social en niños con riesgo de exclusión. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 1(1), 17-26.
- Fundación Fomento de Estudios Sociales y Sociología Aplicada. (2022). *Informe sobre Exclusión Social y Desarrollo Social en la Comunidad de Madrid*. <https://rb.gy/pd1ndm>

- García-Huidobro, M. (2018). *Pedagogía teatral: metodología activa en el aula*. Ediciones UC. <https://horizontespedagogicos.iberu.edu.co/article/view/332/298>
- Gil, F., y León, J. (1998). *Habilidades Sociales: teoría, investigación e intervención*. Síntesis.
- History Channel. (2013). *Los Secretos del Lenguaje Corporal* [Archivo de vídeo]. <https://www.dailymotion.com/video/x7sawhj>
- Laparra, M., y Pérez, B. (2008). La exclusión social en España: un espacio diverso y disperso en intensa transformación. *VI Informe sobre exclusión y desarrollo social en España*, 173-205.
- Learreta, B., Sierra, M. Á., y Ruano, K. (2005). *Los Contenidos de la Expresión Corporal*. INDE
- Learreta, B., Sierra, M. Á., y Ruano, K. (2006). *Didáctica de la expresión corporal: talleres monográficos*. INDE.
- Leibson, L. (2022). *La máquina imperfecta: Ensayos del cuerpo en psicoanálisis*. Letra viva.
- Leyton, C., y Muñoz, G. (2016). Revisitando el concepto de exclusión social: su relevancia para las políticas contra la pobreza en América Latina. *Revista del CLAD Reforma y Democracia*, (65), 39-68.
- Martín, J., Máiquez, M., Rodrigo, M., Correa, A., y Rodríguez, G. (2004). Evaluación del programa «Apoyo personal y familiar» para madres y padres en situación de riesgo psicosocial. *Infancia y aprendizaje*, 27(4), 437-445.
- Monjas, M. (2012). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. CEPE.
- Morales, J., y Vargas, J. (2010). *Comunicación Asertiva. Network de psicología organizacional*. México.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Humanitas.
- Motos, T., y Aranda, L. (2004). *Práctica de la Expresión Corporal*. Ñaque.
- Navas, M. D. C. O. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470.
- Ortiz, C. (2002). *Expresión corporal una propuesta didáctica para el profesorado de educación física*. Grupo Editorial Universitario.
- Pinto, M. (2021). *Estilo de Comunicación (Escenas)* [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=u4sQ9jwySz4>
- Poyatos, F. (1994). *La comunicación no verbal (Vol. 13)*. Akal.
- Roca, E. (2007). *Cómo mejorar tus habilidades sociales; programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. ACDE Ediciones.

- Sapiencia Práctica. (2022). *19 cosas que tu Lenguaje Corporal dice de ti*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=M4wm910gsQs>
- Schinca, M. (2002). *Expresión Corporal. Técnica y Expresión del Movimiento*. Editorial Praxis.
- Sefchovich, G., y Waisburd, G. (2005). *Expresión corporal y creatividad*. Editorial MAD.
- Segura, M., y Arcas, M. (2016). *Relacionarnos bien: Programas de Competencia Social para niñas y niños de 4 a 12 años*. Narcea.
- Stavraki, M., y Izquierdo, E. (2017). *Teoría de la comunicación interpersonal*. Ediciones CEF.
- Stokoe, P. (1967). *La Expresión Corporal y el niño*. Ricordi.
- Subirats, J., Riba, C., Giménez, L., Obradors, A., Giménez, M., Queralt, D. ... y Rapoport, A. (2004). *Pobreza y exclusión social. Un análisis de la realidad española y europea*. Fundación La Caixa.
- TeoCom. (2023). *Estilos de Comunicación*. [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9ITxAy7vsBQ>
- UNICEF. (2020). *Guía sobre comunicación y expresión*. <https://rb.gy/fai4ty>
- Vaca, M. (1996). *La Educación Física en la Práctica de la Educación Primaria*. Asociación Cultural «Cuerpo, Educación y Motricidad», Escuela Universitaria de Educación.
- Verde, F. (2005). *Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego*. Escuela de expresión corporal de Madrid.

## ANEXOS

### **Anexo 1. Escala de Comportamiento Asertivo (CABS) Tipo II, para Escolares de Enseñanza Primaria de 6 a 12 años (De la Peña et al., 2003)**

1.- Tu amigo te dice en serio: «Eres muy simpático o simpática».

A) «Sí, creo que soy el mejor».

B) «Gracias».

C) No digo nada y me pongo colorado.

2.- Tu amigo ha hecho una tarea y tú crees que está muy bien.

- A) No le digo nada.
- B) «¡Yo lo hago mejor que tú!».
- C) «Está muy bien».

3.- Estás haciendo un dibujo y tú crees que está muy bien, pero otro chico te dice: «No me gusta».

- A) «Pues yo creo que está bien».
- B) «Está muy bien. ¿Tú qué sabes?».
- C) Me siento mal y no le digo nada.

4.- No has traído el libro de Matemáticas y tu compañero te dice: «¡Pareces tonto!, mira que olvidarte del libro...»

- A) «Es verdad, a veces parezco tonto».
- B) «Tonto lo serás tú».
- C) «No soy tonto por olvidar algo, eso le puede pasar a cualquiera».

5.- Quedas con un amigo y llega tarde. Cuando por fin llega, no te dice nada de por qué llegó tarde.

- A) «No me gusta que me hagan esperar».
- B) No le digo nada.
- C) «Se necesita cara para llegar tarde y no dar explicaciones».

6.- Tienes que pedirle ayuda a tu amigo para hacer la tarea.

- A) No me atrevo a pedírsela.

B) «¡Hazme la tarea!».

C) «¿Puedes ayudarme a hacer la tarea?».

7.- Tu amigo o amiga está triste.

A) «Estás triste, cuéntame lo que te pasa».

B) Me quedo con él o con ella y no le digo nada.

C) Me río de él o de ella y le digo que es un chico o una chica.

8.- Estás triste y tu hermano (si no lo tienes, un amigo) te dice: «¿Te pasa algo?».

A) «¡A ti no te importa!».

B) «Sí estoy triste, gracias por preguntarme».

C) «No, no me pasa nada».

9.- Estás en la calle y te echan la culpa de romper un cristal que tú no has roto.

A) «¡Estás loco, yo no hice nada!».

B) «Yo no lo hice».

C) Cargo con la culpa y no digo nada.

10.- Tu profesor te dice que tienes que hacer de árbol o de flor para representar un cuento y tú no quieres hacerlo.

A) «Eso es de tontos, ¡yo no lo hago!».

B) Lo hago sin protestar.

C) «Profesor, ¿podría hacer otra cosa? De árbol o de flor no me gusta».

11.- Estás en una excursión y varios niños están haciendo cometas. Un compañero te dice que la tuya es la mejor.

A) «No, no está bien».

B) «Es verdad, soy el mejor».

C) «La verdad es que me ha quedado muy bonita».

12.- Estás con tu grupo de amigos y uno de ellos te ha dado un chicle.

A) «Gracias por el chicle».

B) «Gracias», pero lo digo un poco cortado.

C) «¡Dame más, uno no es nada!».

13.- Estas en tu casa con un amigo y tu hermano te dice: «No grites tanto».

A) «Si no te gusta, te aguantas», y sigo hablando.

B) «Tienes razón, te hablaré más bajo», y hablo más bajo.

C) «Perdona», y dejo de hablar del todo.

14.- Estás haciendo cola en un cine y un chico se te cuele.

A) No le digo nada.

B) «¡Ponte el último, idiota!».

C) «Oye, nosotros estábamos antes, ponte en tu sitio».

15.- Un compañero te quita los lápices de colores y tú te enfadas.

A) «¡Eres tonto, te voy a dar un puñetazo!».

B) «¡Devuélveme ese estuche que es mío!». (Dicho con serenidad).

C) Me siento mal y no le digo nada.

16.- Un compañero tiene una pelota con la que tú quieres jugar...

A) No le digo nada.

B) Se la quito.

C) «¿Jugamos juntos?» o «¿Me la prestas?».

17.- Tu hermano (si no lo tienes, tu amigo) te pide el jersey que te regalaron en Navidad. Tú no quieres prestarlo.

A) «No, es nuevo y no quiero prestarlo. ¿Quieres otro?».

B) Se lo presto, aunque no quiero hacerlo.

C) «¡Ni loco te lo presto! Usa uno tuyo».

18.- Vas a ir al cine con tus amigos y están diciendo qué película quieren ir a ver. Tus amigos dicen la que les gusta a ellos.

A) Los hago callar y digo: «Tenemos que ir a ver la que a mí me gusta».

B) Digo la que a mí me gusta.

C) Espero que me pregunten y, si lo hacen, no digo nada.

19.- Un chico va corriendo por la calle y se cae.

A) Me río y le digo que mire por dónde va.

B) Lo ayudo a levantarse del suelo.

C) Me quedo mirando, pero no me atrevo a ayudarlo.

20.- Te das un golpe muy fuerte en la cabeza con una estantería. Alguien de tu familia te dice: «¿Te has hecho daño?»

- A) «¡A ti qué te importa, déjame en paz!».
- B) «Me duele un poco, pero no te preocupes».
- C) «No, no me duele» (pero sí te duele).

21.- Rompes una página de un libro y le echan la culpa a otro.

- A) Me callo.
- B) «Sí, fue él quien lo rompió».
- C) «No fue él, fui yo».

22.- Tú eres el portero del equipo de fútbol de tu clase. Te meten un gol tonto y al terminar el partido, el capitán de tu equipo te dice: «Hemos perdido por tu culpa, no sirves para nada».

- A) Me siento muy mal y no le digo nada.
- B) «Vete a la m... ¡El que no sirve eres tú!».
- C) «Lo siento, pero no hace falta que te enfades conmigo».

23.- Tu madre te dice que recojas tu cuarto, pero aún no has terminado la tarea del colegio.

- A) No digo nada y me pongo a recogerlo.
- B) «¡Déjame en paz! No pienso hacerlo».
- C) «Déjame que termine la tarea y en seguida lo recojo».

24.- Durante el recreo, un chico o una chica al que no conoces mucho se te acerca y te dice: «¡Hola!».

A) «No me molestes, ¡lárgate!».

B) «Hola, ¿Cómo estás?».

C) Le digo «hola» tímidamente y me marchó corriendo.

**CITA DE ESTE ARTÍCULO (APA, 7ª ED.):**

Silva Araya, K., y Miraflores Gómez, E. (2025). Expresión corporal y lenguaje no verbal para el fortalecimiento de la comunicación asertiva, en niños de 10-12 años en riesgo de exclusión social. *Educación y Futuro: Revista de Investigación Aplicada y Experiencias Educativas*, (52)., 193-233. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15181167>