



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN PÚBLICO
“NUESTRA SEÑORA DE CHOTA”
CHOTA



EXPRESIÓN CORPORAL

PROFESOR

Britaldo Campos Sánchez

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Resumen

La Educación Física busca una educación integral del individuo a través del cuerpo y el movimiento. Para ello, se hace imprescindible que el ser se exprese y manifieste su capacidad creativa, imaginación, espontaneidad, etc. La Expresión y Comunicación Corporal se va a encargar de potenciar y desarrollar en el alumnado estas cualidades citadas y además, va a ofrecer medios para un mejor crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009
DL 822-1996 - Reproducción limitada con fines educativos

1. Introducción

En el marco sociocultural actual, **la Expresión Corporal** es un término ambivalente y polisémico que puede ser definido, según *Arteaga, Viciana y Conde (1997)*, como "un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo" o bien, como "aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos".

La Expresión Corporal surge como corriente de la Educación Física en la década de los 60, orientada hacia la creatividad y libre expresividad del cuerpo, promoviendo otra forma de tratar el movimiento en donde se aglutinasen **cuerpo, espacio y tiempo**.

Los motivos más importantes por los que creemos que la estudiar la expresión corporal:

- Porque la persona es un ser social que necesita relacionarse, para lo cual utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos).
- Porque la personalidad comienza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionales.
- Porque constituye una vía de bienestar y satisfacción personal.

2. Finalidades y elementos básicos de la expresión corporal

- La comunicación con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento.
- La creatividad y desinhibición.
- La Expresión y Comunicación Corporal deben ser procesos globales que alcancen un desarrollo íntegro de todas las capacidades.
- Constituye un medio de integración social. Mejora la autoestima, la autovaloración y la socialización.
- Hay que educar mediante las propias vivencias del alumno y teniendo en cuenta las *características psicoevolutivas* de los mismos.

Por otro lado, en la expresión corporal, los elementos fundamentales son **el cuerpo, el espacio y el tiempo**, que confluyen e interactúan manifestándose en el movimiento.

A. Toma de conciencia corporal

El ser humano se manifiesta a través de su presencia física, y mediante el cuerpo, establece el contacto con la realidad exterior. Tras analizar las definiciones de diversos autores como *Arteaga, García, Viciana, Conde (1997)*, observamos que **la toma de conciencia del cuerpo** hace referencia al propio cuerpo, a la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes. Sin embargo, para llegar a conseguir un buen dominio del cuerpo, es necesaria una *sensibilización*, es decir, despertar las sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos. En definitiva, vamos a señalar aquellos aspectos que se van a tratar dentro del esquema corporal:

- El tono.

- La respiración y relajación.
- La colocación de los segmentos.
- La toma de conciencia del cuerpo en situaciones inhabituales.
- La representación mental del cuerpo en movimiento.

B. Toma de conciencia espacial

Según *Trigueros (1990)*, el Espacio es "la condición real de localización de todo lo que existe". Es el lugar por donde nos movemos y viene determinado por los estímulos que en él se producen. Es evidente, que la sensación del espacio es fundamental, ya que es el lugar físico donde se relaciona nuestro esquema corporal con el de los demás.

A continuación, vamos a señalar una serie de aspectos que están muy relacionados con el conocimiento del espacio:

- **Discriminación visual:** la agudeza visual permite percibir los pequeños detalles en el espacio.
- **Discriminación táctil:** son las percepciones del espacio a través del tacto.
- **Discriminación auditiva:** orientación en el espacio gracias a los sonidos.
- **Discriminación cinestésico-táctil:** es el reconocimiento de formas sin la participación del sentido visual.
- **Discriminación cinestésico-labérintica:** es la reproducción y memorización de recorridos en el espacio sin la participación del sentido visual.

Además, Al igual que la palabra, el espacio también constituye un lenguaje. El estudio de este lenguaje silencioso se denomina *Proxémica*. Esta ciencia tiene como objeto, el estudio de la estructuración que hace el ser humano del espacio que le rodea, cómo utiliza las distancias en las interacciones con los demás y cómo organiza el espacio habitable.

De esta manera, podemos distinguir en la toma de conciencia espacial, tres espacios diferentes y fundamentales:

- **Espacio vital:** el que se necesita para cualquier acción.
- **Espacio próximo o individual:** aquel que rodea al propio cuerpo, demarcado por el movimiento corporal sin desplazamiento.
- **Espacio total:** el existente entre mi esquema corporal y las personas y objetos que me rodean.

C. Toma de conciencia temporal

Quintana (1997), define **Toma de conciencia temporal** como la toma de conciencia de la realidad de la existencia, a partir de los cambios o hechos que suceden.

El tiempo es un concepto abstracto y de difícil comprensión, ya que requiere de otras estructuras para poder ser entendido. La persona solo puede sentir el paso del tiempo valiéndose de estímulos, referencias y acciones que así lo indiquen, por eso, se expresa como una sucesión ordenada de acciones. La manifestación más clara del trabajo temporal es la utilización del *Ritmo* en el movimiento. Siguiendo a *Schinca (citado por Stokoe. y Schächter, 1984)*, podemos distinguir entre:

- **Ritmo Interno:** se denomina "Tempo", siendo la velocidad que cada individuo considera como la más cómoda, natural y agradable para la realización de todas sus acciones.
- **Ritmo Externo:** manifestación temporal que nos permite ordenar el cuerpo en el tiempo y en el espacio simultáneamente.

3. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal

Las manifestaciones expresivas se dan principalmente en el campo de la expresión corporal y son resultado de la percepción reflexiva y del movimiento expresivo. Gracias al desarrollo evolutivo, el niño logra la conciencia de su propio cuerpo, lo que posibilita la expresión y comunicación de forma intencional y creativa. El valor educativo de las manifestaciones expresivas radica en la posibilidad de

actuación y en la libertad de expresión, donde la creatividad, la imaginación y la estética han de favorecerse ilimitadamente.

Para muchos autores, las manifestaciones expresivas corporales más significativas son **el gesto, la postura, la mirada, el mimo, la danza y la expresión dramática**, las cuales vamos a pasar a comentar a continuación.

3.1. El gesto

Según *Davis (1981)*, el **Gesto** es un movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable, significativo, cargado de sentido, que refleja el sentimiento, el deseo y la emoción de la persona. El gesto puede ser voluntario o involuntario. En los dos casos proporciona información a nuestro interlocutor, pero debemos tener en cuenta que los gestos también pueden ser utilizados para engañar al observador. El gesto evoluciona de forma paralela a la conciencia, la expresión cambia con la edad y el sistema expresivo del adulto se asienta sobre los gestos que se dan a lo largo de la infancia.

3.2. La postura

Es la disposición del cuerpo en relación a un sistema de referencia determinado. Es característica de cada persona y nos proporciona la imagen de la personalidad de cada individuo. Entre las **funciones** de la postura destacan:

- Comunicar el contenido afectivo del sujeto (Ej. miedo).
- Darse a conocer a través de determinadas actitudes.
- Ofrecer información sobre el estado de salud, el estado de ánimo, el grado de satisfacción, hábitos de la persona, etc.
- Comunicar factores de tipo cultural y social.

3.3. La mirada

Contiene gran poder expresivo y es un medio muy eficaz para la comunicación. Es implicativa, ya que denota el estado emocional y afectivo del sujeto en ese determinado momento. Con la mirada, se refuerzan los mensajes verbales y se mantiene activa la conversación. Entre sus **funciones** principales destacan:

- Expresar actitudes interpersonales (grado de atención, conductas de cortejo).
- Regular la interacción comunicativa.
- Establecer y consolidar jerarquías entre los individuos.
- Indicar el grado en lo que se dice y se hace.

3.4. El mimo

Según Roberts (1983), el Mimo es "el arte de saber crear lo invisible a través de lo visible". Es el lenguaje del gesto por excelencia. Es el más claro intento de utilizar el lenguaje corporal, prescindiendo de la palabra.

Se realizarán gestos claros, exagerados y muy precisos, para que sean mejor captados por el espectador. El control y dominio corporal es imprescindible, puesto que el cuerpo crea imágenes que se suceden y se mantienen durante un tiempo, con la intervención sucesiva, asociada y disociada de varias partes del cuerpo, y con la regulación tónica justa en cada movimiento.

3.5. La danza

García Ruso (1997), define la **Danza** como aquella manifestación corporal en la cual confluyen todos y cada uno de los factores que configuran el movimiento expresivo.

Aunque su origen no es del todo preciso, todo parece indicar, que la danza ya se utilizaba en los pueblos *primitivos* como representación de ciertos *simbolismos* (sexo, guerra, religión,...) que se expresaban a través del ritmo, la mímica y la coreografía.

La danza se ha ido transmitiendo de generación en generación y ha ido evolucionando con la llegada de las distintas civilizaciones. Ésta explica la necesidad del hombre de expresarse a través del movimiento, implicando un mensaje significativo con contenido espiritual y estético.

3.6. La expresión dramática

Actividad dentro de la E.F. que se presenta de forma compleja como *dinámica de grupo*, como *actividad creativa* y como *actividad didáctica*.

Es evidente, que en estas edades donde estamos trabajando, **el Juego** debe ser el elemento básico de la Expresión y Comunicación Corporal, de ahí que la Expresión Dramática se divida en:

BATERIA DE JUEGOS

"QUE CHULA LAS MAQUINAS".

- Imitación por parejas, movimientos libres.
- Imitación de máquinas con desplazamiento (coches, motos, aviones, barcos, apisonadoras.
- Imitación de máquinas sin desplazamiento (grúa, taladradora, impresora cambios de rol

VARIANTES: Por tríos, por grupos de cinco.

"QUE ANIMAL SOY".

- En gran grupo, libres por el espacio, se imita, individualmente, el mundo animal de:
- La selva: monos, elefantes, leones, etc.

VARIANTES: Imitar los habitantes humanos de la selva: indígenas, naturistas, fotógrafos..., imitar los grupos sociales de la selva: (grupos de 6) sonidos y actividades conjuntas, sonidos diferentes, simultáneos, etc.

"LOS DIBUJOS ANIMADOS".

- Libremente por el espacio, representar los Movimientos y acciones de personajes de dibujos animados (Pantera Rosa, Mickey Mouse, Correcaminos, Pájaro Loco, etc.).

"EXCURSIÓN AL BOSQUE"

- Por grupos de 5, confeccionar una historia con diferentes Personajes. Se propone una excursión simulada al bosque. Cada niño ha de representar la preparación de su mochila y todo lo necesario para la excursión. (Colocación de la mochila, bocadillo, cantimplora, calzado, gorra, etc.).

"VIAJE EN A AUTOBÚS".

- Se trata de representar la subida al mismo, colocación en asientos, baches, curvas, etc. y durante el viaje se canta "Vamos a contar mentiras", "Vamos de excursión", etc.
- Recibimos a los niños con música y con el volumen fuerte. Los niños/as, según entran a la sala, se ponen a bailar, libremente, imitando al profesor que los anima.

"LOS INSTRUMENTOS".

Antes de comenzar la actividad se ha distribuido por toda la sala todo tipo de material de percusión (panderos, crócalos, silbatos, tambores, etc.).

1. Dejamos que los alumnos/as manipulen los Instrumentos, los toquen y los hagan sonar, (expresión libre).
2. Retiramos los instrumentos. El profesora Indica que cuando suene un instrumento se deben mover como les parezca.

Posteriormente se les indica que movimiento deben hacer según el instrumento que suene:

- Bombo (El profesarla lo toca lentamente y los alumnos/as se moverán despacio).
- Tambor (más rápido y ligero)

- Silbato (a saltitos)

Adaptado por el Prof. Britaldo Campos Sánchez