



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

“LA EXPRESIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON EL LENGUAJE”

AUTORÍA ADOLFO DÍAZ MARTÍN
TEMÁTICA LA “EXPRESIÓN CORPORAL” COMPLEMENTA LA INFORMACIÓN DADA A TRAVÉS DEL “LENGUAJE VERBAL”.
ETAPA E.S.O.

RESUMEN

En el presente artículo quiero dejar clara la importancia que tiene la EXPRESIÓN CORPORAL en el LENGUAJE VERBAL. Como todos sabemos, el lenguaje HABLADO y ESCRITO es fundamental para poder expresar nuestros pensamientos. Pero no sólo nos expresamos a través de estos lenguajes. Los niños pequeños o las personas mudas son capaces de hacerse entender aunque no puedan hablar. ¿Cómo lo consiguen? Utilizando el LENGUAJE CORPORAL ya que nuestro cuerpo se expresa. Pues bien, a través de este pequeño documento quiero dejar patente la importancia que tiene la expresión corporal en el lenguaje y más concretamente en el TEATRO el cual se estudia y trabaja en la asignatura de Lengua Castellana y Literatura.

PALABRAS CLAVE

La expresión corporal como sinónimo de comunicación de SENTIMIENTOS y PENSAMIENTOS.

I. INTRODUCCIÓN.-

Nuestro cuerpo está “hablando” constantemente, es decir, comunica a los demás cómo nos sentimos o qué estamos pensando. Si aprendemos a “escuchar” a nuestro cuerpo y al de los demás, nos resultará cada vez más fácil expresarnos con él y que los demás nos entiendan.

Por tanto, como todos sabemos la forma más habitual de comunicarnos es la “palabra” ya que cuando queremos expresar algo, lo hacemos diciendo lo que sentimos o pensamos. Podemos decir: “Estoy cansado”, y los demás sabrán lo que me ocurre. Pero otras veces, con un gesto o un bostezo, habremos expresado lo mismo sin necesidad de utilizar las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

palabras. De ahí la importancia que tiene la expresión corporal en el lenguaje y éste, a su vez, en la escuela.

II. ¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN CORPORAL Y PARA QUÉ SIRVE?.-

Teniendo en cuenta esta etapa educativa que va de los 12 a los 16 años llamada Educación Secundaria Obligatoria (ESO), los alumnos pertenecientes a este período educativo se encuentran en un proceso de su vida llamada “pubertad”. El cuerpo está cambiando: los órganos sexuales se están desarrollando y el cuerpo crece día a día. El individuo empieza a darse cuenta de que ya no es un niño pequeño y empieza a tener unos gustos cada vez más definidos. Todos estos cambios posiblemente lo hagan más inseguro frente a los demás.

El alumno piensa que, si hace algo llamativo, los demás se van a reír de él. A veces le gustaría hacer locuras pero tiene miedo de que los demás piensen que es todavía un niño pequeño.

El hecho de que el cuerpo cambie tan deprisa y sentir que los demás puedan reírse de ti si haces tonterías, provoca que a veces el individuo en cuestión se corte y no haga lo que quería realizar, es decir, el alumno no se siente libre y sí algo cohibido por los demás.

Por consiguiente, creo que la EXPRESIÓN CORPORAL ayuda a que el alumno se sienta más a gusto con su cuerpo, a que disfrute más moviéndose como le apetece, a que no tenga tanto “corte” delante de los demás. En definitiva, a que se dé cuenta de que él/ella tiene una forma propia de moverse, de bailar, de expresarse y esa forma es buena porque es suya. No tiene por qué sentirse ridículo ni hacer lo que hacen los demás. Debe expresarse como realmente es, sin miedo a lo que piensen los demás.

Al igual que en Educación Física se practican distintos deportes para dominarlos cada vez mejor y se entrena atletismo para correr más tiempo y más rápido, la expresión corporal pretende ayudar a que se descubra las posibilidades de expresión que nos brinda el cuerpo y que las utilicemos para poder comunicarnos mejor con los demás. Por tanto, es evidente que:

III. NUESTRO CUERPO HABLA.-

Nuestro cuerpo está comunicando constantemente nuestro estado de ánimo. La mayoría de las veces lo hacemos sin pensar, porque, cuando estás cansado, no piensas: “Ahora voy a poner cara de cansancio para que los demás se den cuenta.” Si estás feliz, triste,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

enfadado o nervioso, tu cara y tu cuerpo lo expresan sin necesidad de que lo vayas diciendo. El viejo refrán “La cara es el espejo del alma” quiere decir precisamente que nuestro cuerpo refleja y expresa nuestro estado de ánimo. De hecho, muchas veces tienes que hacer esfuerzos para que no se note lo que estás pensando.

Ya habrás entendido la importancia que tiene el cuerpo para expresarnos y comunicarnos con los demás. Más de la mitad de lo que expresamos lo hacemos a través del cuerpo y el resto a través de las palabras. Las partes de nuestro cuerpo con más variedad expresiva son la cara y las manos. Con ellas comunicamos muchísimas cosas a través de los gestos. Los gestos son los movimientos y posturas de la cara y de las manos que comunican sentimientos y estados de ánimo. Vamos a analizar brevemente los gestos:

- **Gestos iguales, gestos diferentes.**-

Algunos gestos significan lo mismo en todas partes. Por ejemplo, si tú sonríes a un español, a un japonés, a un africano o a un indio, todos entenderán que estás contento. Sin embargo, hay gestos que son propios de países o culturas determinados.

Nosotros saludamos a otra persona dándole la mano si es un hombre o con dos besos en las mejillas, si es una mujer. Pero en algunos países, hombres y mujeres se saludan sólo dándose la mano.

En los países musulmanes se dan la mano en algunas ocasiones, pero en otras se saludan llevándose la mano al pecho, a la boca y a la frente. Algunos esquimales se saludan frotándose la nariz. En algunos países del este de Europa los hombres se saludan dándose tres besos.

Hay gestos que solamente entienden personas de una determinada cultura. Por ejemplo: si tú levantas tus dedos índice y anular formando una “v”, los que te vean entenderán que haces un gesto de victoria. Si hicieras ese mismo gesto delante de una persona de una tribu africana, no entendería que quieres decir porque para ellos ese gesto no significa nada.

Seguro que eres capaz de pensar en otros gestos que hacemos en nuestro país y que no se hacen en otras zonas. Incluso hay algunos que sólo los entienden tus amigos porque son gestos que os habéis inventado, la forma de saludaros cuando os veis, por ejemplo.

En la expresión de la cara, la mirada es muy importante. Hay refranes que nos hablan, precisamente, de la importancia que tiene la mirada para expresar sentimientos o estados anímicos: “Hay miradas que matan” o “Mira con ojos de cordero degollado”.

Con nuestra mirada somos capaces de expresar muchas más cosas de las que creemos. Por ejemplo, si miras fijamente a alguien con el ceño fruncido, pensará que estás enfadado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

- **La expresión a través de las posturas.-**

No sólo las manos y la cara son expresivas, todo nuestro cuerpo lo es. Hemos hablado de los gestos de las manos y la cara porque son los que más utilizamos pero seguro que tú eres capaz de encontrar muchas más posturas corporales que signifiquen algo. Con ella expresamos sentimientos, estados de ánimo o nuestra actitud ante la situación en la que nos encontramos. La zona más expresiva de nuestro cuerpo, aparte de las manos y la cara, es la de los hombros. Observando a las personas de tu alrededor descubrirás que cada una tiene una forma característica de moverse. Algunos andan con los pies hacia fuera, otros con las piernas muy rectas dando grandes pasos y otros dando pequeños saltitos. Las personas tímidas no hacen movimientos muy amplios y utilizan muy poco el cuerpo. Las que son abiertas y extrovertidas se mueven mucho y gesticulan con las manos y la cara. Fíjate en los humoristas de la televisión que imitan a personajes famosos: además de imitar su voz, hacen gestos característicos de la persona a la que imitan. Cuando ves estas imitaciones, reconoces a los personajes imitados y dices: “Fíjate, anda de la misma manera que ese actor” o “Mueve las manos exactamente igual”. Nuestro cuerpo habla utilizando su propio lenguaje y que cada uno de nosotros tiene unos movimientos y una forma propia de expresarse con su cuerpo. Así que recuerda: lo quieras tú o no, tu cuerpo está “hablando” continuamente y expresando tus sentimientos. RECUERDA: GESTOS+POSTURAS= EXPRESIÓN DEL CUERPO.

IV.LA EXPRESIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA ASIGNATURA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA: EL TEATRO Y EL MIMO.-

El teatro y el mimo son distintas formas de la expresión humana. Cada una de ellas tiene unas características determinadas que la diferencian de las otras.

El mimo utiliza sólo el cuerpo y el teatro utiliza además la voz. Pues bien, teniendo en cuenta estos aspectos, vamos a intentar realizar un breve comentario de cada una de las facetas literarias más importantes donde la expresión corporal de los alumnos en clase es fundamental.

- **El teatro.-**

Entre los griegos y los romanos el teatro tenía mucha importancia como forma de diversión, de contar historias o como medio de transmisión de unas ideas determinadas. Todavía quedan ruinas de los teatros de aquella época, construcciones enormes para miles de personas. Esto puede darte una idea de su importancia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

¿Qué necesitamos para representar una obra de teatro?

Hay una serie de elementos fundamentales que el profesor ha de tener en cuenta a la hora de montar una obra teatral. Pero no hay que olvidar que, además de esos elementos necesarios, hacen falta ganas e ilusión para realizar esa obra. Veamos esos elementos.

El TEXTO, es decir, la historia que vamos a representar, es lo primero que debemos tener. Podemos escoger alguna obra de teatro de un autor o preparar nosotros mismos el tema y los diálogos de la obra. Esto es bastante más complicado, sobre todo si queremos representar una obra que no sea muy corta.

Los ACTORES son los que van a representar la obra. Para distribuir los papeles, podemos elegir aquel que más nos guste o hacer una prueba para ver qué alumno lo puede representar mejor. Es importante que el alumno practique distintas formas de representar a los personajes y que, posteriormente, se escoja el que mejor resulte. El actor debe ser capaz de expresarse tanto a través del cuerpo como de la voz. Todo el trabajo previo que se haya hecho en la clase de expresión corporal (asignatura de Educación Física) puede servir de gran ayuda.

Como consejos generales, los actores deben intentar no dar nunca la espalda al público y hablar alto y claro, vocalizando para que se les pueda entender bien, y hacer los gestos con la mayor naturalidad posible.

El ESCENARIO es el lugar donde van a moverse los actores. Es importante decorarlo bien.

Hay que tener en cuenta que el público debe ver con claridad todo el escenario desde cualquier punto y, por ello, es mejor montar un escenario pequeño y bien decorado que uno grande y destartalado.

Las LUCES deben estar incluidas en el escenario. Si alguna vez hemos estado en un teatro, habremos comprobado la cantidad de focos que hay para iluminar el escenario, pero lo importante es que las luces iluminen bien a los actores.

El VESTUARIO. Es indudable que lo más importante es que los actores sepan representar bien sus papeles. Pero un buen actor sin una buena vestimenta no será tan convincente.

Es fundamental que le echemos imaginación para hacer unos trajes bonitos, originales y adaptados a la época y al ambiente del relato.

El DIRECTOR es la persona que lo coordina y supervisa todo. En este caso, el director puede ser perfectamente el profesor de Lengua Castella y Literatura.

Debe animar a los actores y corregir los defectos que vaya observando, además, debe coordinar a los encargados del vestuario, de las luces, del escenario, etc.

Los ENSAYOS. Cuando vemos una obra de teatro, todo parece sencillo y natural porque los actores y el equipo han ensayado mucho sus papeles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Los ensayos son la base de una buena obra. Una obra poco ensayada estará llena de fallos que el público notará enseguida.

Por último, hace falta el PÚBLICO. ¿De qué nos serviría preparar una obra si después nadie va a verla?

El público es el que da sentido al trabajo de los actores. Si alguna vez habéis representado alguna obra de teatro, sabréis lo importante que es que el público colabore y comprenda positivamente.

Si vais a ver una obra de teatro, hay que intentar estar muy atento y no hablar; si al final os ha gustado, aplaudid todo lo que podáis, pero nunca aplaudáis entre actos.

Si queréis aprender a hacer teatro en el aula con el profesor, una manera fácil de empezar es preparar pequeñas obras, cortas y sencillas, de 5 ó 10 minutos de duración, con todos los compañeros de clase.

NOTA: Pasos para preparar una obra de teatro en el Salón de Actos de vuestro Centro.

Estos son los pasos que debéis dar para preparar una obra de teatro sencilla en clase. Cuanta más ilusión pongáis, más os divertiréis y mejor quedará la obra.

Escoger la obra.- No debe ser muy larga porque os costará mucho aprenderla. Podéis empezar escogiendo cuentos cortos que son muy fáciles y divertidos.

Ver los personajes y distribuirlos entre los actores. Tenéis que intentar darle a cada actor el papel que más se adapte a su personalidad.

Escoger el vestuario, es decir, la forma en que irá vestido cada personaje. Hay que intentar echarle mucha imaginación. El maquillaje es muy importante para completar la caracterización.

Preparar el escenario. Lo podemos preparar entre todos o encargárselo a los que no actúen. Si podéis disponer de focos, distribuirlos para que iluminen las partes más importantes del escenario.

Ensayar. Tenéis que fijar los días y las horas de ensayo y ser puntuales. Cada actor debe traer aprendido su papel para no retrasar los ensayos. También debéis acordar dónde se colocará cada actor en cada escena y qué movimientos hará. Podéis nombrar a un coordinador que vaya ayudando a decidirlo. Primero se ensaya la obra por partes, escena por escena. Después se va uniendo y, por último, se hace el ensayo general de la obra completa, pero sin público. Debéis hacerlo con la misma concentración que si estuviese delante el público.

Anunciar la representación. La fecha debe escogerse cuando la obra se haya ensayado lo suficiente para hacer una buena representación. Hay que hacer publicidad de nuestra obra para que venga la mayor cantidad posible de público.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Representarla. Es el momento más importante. Todo el mundo debe saber cuál es su misión y llevarla a cabo correctamente. ¡Hay que evitar que los nervios nos vengzan!

- El mimo: una forma de hablar con el cuerpo.-

El MIMO, también llamado por algunas personas “pantomima”, ha sido definido como “el arte del silencio”, “la magia del gesto” o “el arte de decir sin hablar”.

Lo que diferencia al mimo del teatro es precisamente lo que no se hace: no se habla. Utilizando tan sólo el cuerpo como instrumento, el actor juega con la fantasía y nos cuenta historias a través del gesto y el movimiento.

Los mimos (así se llaman los actores) son grandes intérpretes que imitan las cosas cotidianas de la realidad (levantar un peso a salir a coger el autobús) utilizando sólo el cuerpo. El mimo coge pequeños trozos de la realidad, los imita y los representa ante el público desde su punto de vista.

Su finalidad es hacer entrar al público en el mundo que crea y provocar risas, ternura, tristeza, sorpresa... Muchos mimos hacen participar además a los espectadores en su representación, convirtiéndolos en actores improvisados que ayudan al mimo a representar su obra.

Pero hacer mimo no es sólo eso. Hace mimo quien consigue comunicarse con el público a través de los gestos: payasos, actores de cine mudo o de televisión, vosotros mismos si sois capaces de no abrir la boca y utilizar sólo vuestro cuerpo para que los demás te entiendan.

❖ .Algunas cosas que hacen los mimos.-

Voy a tratar algunos de los aspectos más importantes para que podáis jugar a ser mimo.

LA VESTIMENTA.- Es una de las cosas que caracterizan al mimo. Podéis probar a disfrazaros o inventaros vuestro propio disfraz. También podéis pintaros la cara (de blanco o de colores) o construir una máscara y pintarla como queráis.

LA PERSONALIDAD.- Una de las cosas más importantes del mimo es su carácter. Cada persona tiene una forma de ser diferente. Vuestro mimo también debe tener su propia personalidad: puede ser muy alegre, risueño, alguien a quien todo le sale mal, etc.

LAS COSAS QUE OCURREN.- El mimo representan utilizando sólo su cuerpo. Se inventa lo que ocurre, los sitios donde está (en una caja pequeña, dentro de un globo, en una habitación en la que abre una puerta) y los objetos que utiliza.

Te propongo algunas acciones imaginarias que podéis practicar en clase de Literatura con el profesor:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

- Abrir una puerta.
- Hacer que andáis y corréis sin moveros del sitio.
- Empujar una pared.
- Levantar un objeto muy pesado.
- Andar en equilibrio sobre la cuerda floja.
- Tirar de una cuerda.

Con esas acciones imaginarias podéis construir escenas más complicadas. Por ejemplo, abrí una puerta y metéis el pie, sin daros cuenta, en un cubo que había en el suelo. Intentáis quitároslo pero os caéis al suelo.

LA IMAGINACIÓN Y LA FANTASÍA.- Lo importante a la hora de hacer mimo es utilizar vuestra imaginación para que parezca real lo que no lo es. Además de inventaros los objetos que utilizáis y las acciones que realizáis, podéis pensar cosas fantásticas o sorprendentes que os sucedan.

NOTA.- Construimos máscaras en clase de Literatura para representar un mimo. (En esta actividad puede participar el Departamento de Educación Plástica y Visual).

NECESITAMOS:

- Cartulina de colores.
- Goma elástica.
- Pegamento.
- Grapadora.
- Lápices de colores.
- Papeles de colores.

1. Pensad cómo va a ser vuestra máscara. Haced primero un diseño a lápiz y dibujad el contorno sobre la cartulina. Podéis hacer una máscara que sólo os tape los ojos o toda la cara.
2. Recortad la cartulina.
3. Cortad un trozo de goma elástica de unos treinta centímetros.
4. Unidla a la máscara atando sus extremos en agujeros hechos en los bordes de ésta o bien utilizando la grapadora.
5. Pintad la máscara con los colores que elijáis.

ALGUNAS IDEAS PARA ADORNARLA.-

- Podéis pegarle trozos de papeles de colores para que simulen el pelo o para que adornen.
- Podéis hacerle una nariz pegando una bola de papel de color o un trozo de cartulina doblada.
- También podéis comprar máscaras ya hechas y pintarlas vosotros mismos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

V. CONCLUSIONES.-

Desde mi punto de vista y a mi modesto entender, creo que ha quedado muy claro la importancia que la expresión corporal tiene en los niños/as y, concretamente, en nuestros alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. También hemos dejado claro que la expresión corporal puede completar la información en un proceso comunicativo donde utilizamos básicamente el lenguaje verbal, es decir, el lenguaje de la “palabra”. Por último y teniendo en cuenta la relación entre la expresión corporal y la asignatura de Lengua Castellana y Literatura, hemos hecho mención del “teatro” y el “mimo” como formas de potenciar nuestra expresión corporal.

VI. BIBLIOGRAFÍA.-

- Alonso Bravo, Ángeles. (1981): *“Expresión corporal en la enseñanza”*. Editorial CCS.
- Delacorix, M. (1986): *“Expresión corporal. El niño y la actividad física y deportiva”*. TEA ediciones, S.A.
- Hernández, Vicky; Rodríguez, Pilar. (2000): *“Expresión corporal con adolescentes: sesiones para tutorías y talleres”*. Editorial CCS.
- *“Expresión corporal: optativas Secundaria”* (1994). Ministerio de Educación, Cultural y Deporte. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: Adolfo Díaz Martín.
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. "Luis Bueno Crespo" de Armilla (GRANADA).
- E-mail: adolfodiaz@desdeinter.net