



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

“LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA M^a DEL CARMEN BARRERA BENJUMEA
TEMÁTICA EXPRESIÓN CORPORAL
ETAPA EI

Resumen

A lo largo de la exposición de este artículo intento profundizar en el significado y en la importancia de la expresión corporal en la etapa de educación infantil. A través de la expresión corporal el niño y la niña tomarán conciencia de su propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como a descubrir nuevos espacios y nuevas formas de expresar emociones y sentimientos, utilizando su propio cuerpo como medio de comunicación y expresión.

Palabras clave

Expresión corporal.

Gestos.

Movimientos.

Esquema corporal.

Relajación.

Respiración.

Espacio.

Tiempo.

Ritmo.

0. INTRODUCCIÓN:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Todo ser humano se manifiesta a los demás a través de su presencia física: nuestro cuerpo conecta nuestro mundo interior con la realidad que nos rodea, por ello las posibilidades motrices son el primer recurso que poseen los niños y las niñas para comunicarse y relacionarse con el mundo que les rodea.

Es a partir del propio cuerpo, de sus gestos y movimientos y en el marco de la interacción social, cuando los niños y las niñas aprenden a interiorizar el conocimiento de su propio cuerpo y a utilizarlo como medio de expresión y de intervención en el medio para construir su identidad personal.

La expresión corporal, así como la danza, la música y otras artes, son modos de exteriorizar estados anímicos. Las experiencias vividas a partir del propio cuerpo posibilitan una concepción del mundo a través de los sentidos, que le llega al ser humano de una manera multimodal y permite la expresión emocional a través del gesto, el movimiento y la voz, que son las bases de la comunicación y la expresión humana.

La expresión corporal es un medio de comunicación y expresión no verbal, en el que a través del juego y las actividades dramáticas, van a favorecer la construcción de la identidad y el desarrollo de la personalidad creativa y expresiva del niño y de la niña.

1. ¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN CORPORAL?

La expresión corporal es la utilización del cuerpo con intención comunicativa y representativa para comunicar actitudes, estados de ánimo, emociones, conocimiento del mundo y de las personas.

Es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo.

Es una disciplina que, partiendo de lo físico, conecta con los procesos internos de la persona, canalizando sus posibilidades expresivas hacia un lenguaje gestual creativo.

Existe una técnica a partir de la cual van surgiendo las herramientas que permiten que cada persona encuentre los matices de su propia expresividad, y que se establezcan elementos comunes para la comunicación y la creación entre dos o más participantes.

El trabajo corporal es una sensibilización psicosomática (sensaciones corporales internas) que busca la integración de la conciencia del cuerpo con él mismo.

Cuerpo, espacio y movimiento son los elementos que constituyen la expresión corporal. El desarrollo de cada uno de ellos y la interrelación de los tres establece los elementos de trabajo para encontrar la expresividad del movimiento.

Esta disciplina es un camino de apertura del propio ser y el ser de los demás.

La expresión corporal tiene como características:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- Equilibrio psicofísico, el carácter fundamental de esta técnica radica en que favorece dicho equilibrio. Se va transformando en un dominio integral del ser.

Cuando un cuerpo responde con cierto dominio al mandato mental, la sensibilidad y la imaginación actúan sobre la calidad expresiva de dicho movimiento, el cual se expone exteriormente con caracteres peculiares en cada individuo.

- Creatividad personal, cada manifestación mediante el movimiento corporal es diferente, es una expresión absolutamente individual, personal, que responde a las características más profundas de su personalidad. Debemos lograr siempre una participación activa y coordinada de la mente, la sensibilidad e imaginación.

Es fundamental el respeto a la expresión individual, porque también lo es hacia la personalidad del alumno/a, el cual nunca debe sentirse inhibido por la búsqueda de la perfección, sino libre en la búsqueda de la autenticidad de la expresión.

- Finalidad, el campo de acción de la técnica de expresión corporal puede subdividirse para interpretar en profundidad sus finalidades en dos ramas de igual importancia: en el trabajo aplicado a niños y niñas sin dificultades especiales, tanto motrices como psíquicas y en la reeducación de niños y niñas con dificultades psicomotrices.

La expresión corporal integra otros campos educativos como son la expresión dramática, el movimiento, el gesto el juego simbólico, etc.

2. TÉCNICA Y EXPRESIÓN

Los pasos a seguir para llegar a un dominio del cuerpo a través de las técnicas de movimientos y la expresividad, son lentos y graduales, y antes y durante el aprendizaje de la técnica de movimiento consciente, es necesario despertar a las sensaciones internas corporales y a la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos.

La autoexploración, por medio de diversos estímulos, lleva a la persona a un grado de percepción más fino y profundo, produciéndose la afinación de la percepción óseo-muscular, de la percepción auditiva y del oído interno, de la percepción visual-espacial y el crecimiento de la imaginación corporal.

Con ello se llega a un punto en el que se activa el mecanismo fundamental de la relación dar-recibir, comenzando así la transmisión de intencionalidades, climas, acciones y respuestas espontáneas, donde cada persona puede aportar sin trabas su fuerza creadora.

En la expresión corporal como disciplina, el lenguaje no está hecho, hay que inventarlo, evitando que sea sustituto de palabras y procurando que sea expresivo por si mismo, por su calidad.

Esto no quiere decir que el lenguaje verbal no se contemple, ya que su estudio también forma parte de la expresión corporal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

3. OBJETIVOS QUE PERSIGUE EL ESTUDIO SISTEMÁTICO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

- a. Desarrollar la capacidad de concentración.
- b. Favorecer el desarrollo de la atención.
- c. Desarrollar un mayor equilibrio psicofísico.
- d. Sensibilización del individuo.
- e. Expresar y reconocer emociones y sentimiento.
- f. Unificación del comportamiento psicofísico.
- g. Incentivar la fuerza imaginativa.
- h. Desarrollar una mayor capacidad creativa.
- i. Fomentar la desinhibición.
- j. Tomar conciencia de su propio cuerpo y el de los demás.
- k. Adquirir nociones espaciales y temporales.
- l. Conocer sus propias posibilidades y límites.
- m. Interiorizar normas de comportamiento y respeto.
- n. Favorecer las relaciones interpersonales.
- o. El objetivo básico y más amplio es estimular o despertar la capacidad de comunicación.

4. TOMA DE CONCIENCIA DEL CUERPO

La toma de conciencia del cuerpo está en conexión con la biología y el desarrollo. Las experiencias personales son intransferibles y se basan en las sensaciones propioceptivas del cuerpo en reposo y en movimiento. Los diferentes grados de tensión y distensión muscular son los pilares en los que se basa el lenguaje corporal. La toma de conciencia corporal es progresiva y lenta.

El gesto y el movimiento son los componentes esenciales de la expresión corporal y constituyen para los más pequeños menores de un año, su medio de comunicación prelingüística y para todos los adultos lo que normalmente denominamos comunicación no verbal.

La forma de comunicación más primitiva es la que se establece a través del lenguaje corporal. Los ritmos biológicos del niño y de la niña y las reacciones a los contactos físicos con el medio exterior y con las otras personas, se convierten en códigos de expresión y así se irá construyendo todo un sistema de comunicación recíproca, compartido por cada niño y cada niña con los adultos que lo cuidan.

A partir de esas primeras experiencias los niños y las niñas irán elaborando todo el sistema de signos que constituyen el lenguaje corporal: gestos, miradas, sonrisas, sonidos, movimientos, etc.

A través de la exploración de los propios recursos expresivos y de la imitación de los otros, los niños y las niñas irán ampliando su repertorio de gestos y movimientos, facilitándoles la comunicación de la realidad vivida y la creación de realidades imaginarias.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

También podrán utilizar el repertorio de gestos y movimientos aprendidos de forma simbólica, en el juego. De esta manera, a través del juego simbólico los niños y las niñas irán explorando y asimilando críticamente los roles sociales y las pautas de relación habituales.

5. RELAJACIÓN

Cuando se habla de relajación, se piensa inmediatamente en la técnica que conduce al descanso y reposo psíquico muscular y voluntario que lleva a la inmovilidad. Sin embargo, la relajación puede ser parte de una secuencia de movimientos o puede ser utilizada como elemento expresivo estático, dando así a la posibilidad de trabajar los aspectos motórico-expresivos activos y pasivos, que les ayuden a desarrollar la comunicación con los demás a través de su expresión corporal, no olvidemos la importancia de este tipo de comunicación con niños y niñas con necesidades especiales, motrices, psíquicas o sensoriales.

La relajación conduce al buen funcionamiento de los mecanismos fisiológicos del sistema muscular, ya que deshace contracturas y ablanda zonas articulares además de tener un valor psíquico incalculable.

El dominio del relax corporal voluntario prepara al individuo psíquicamente a un ablandamiento y abandono en un tranquilo encuentro consigo mismo, en el que mente y cuerpo se funden en un estado de total calma y tranquilidad.

La relajación puede ser:

- parcial
- global

Para llegar a sentir el fluir del movimiento, las diferentes zonas corporales que recorren dicho movimiento deben encontrarse sin tensiones ni contracturas que bloqueen ese recorrido. Esto se consigue a través de la relajación, en un ambiente cálido con la adecuada iluminación, acogedor, cuidando la temperatura y humedad ambiental y seguro sin ruidos fuertes y estridentes que perturben la calma y el sosiego del momento.

Las relajaciones parciales son realidades con todos los segmentos del cuerpo, logrando localizar claramente las zonas de contracción muscular referidas a cada caso. Además, favorece al dominio de la independización de unos elementos corporales en relación a otros.

El juego corporal de la relajación constituye así la base de todos los trabajos de coordinación, independencia y encadenamiento de movimientos

La relajación bien obtenida es tanto física como mental. La relajación favorece para la obtención de un clima individual y colectivo de calma interior, fundamental para el trabajo.

En general, en niños y niñas, el relajamiento muscular se efectúa fácilmente en el desarrollo natural de los movimientos, y ellos responden a una necesidad fisiológica del músculo. Sin embargo, los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

que tienen algún tipo de problema psicomotor encuentran grandes obstáculos para relajarse y aún para efectuar distensiones lentas.

6. RESPIRACIÓN

La respiración es una función natural y espontánea que se realiza normalmente sin participación activa de la voluntad, aunque también puede responder a un control consciente y voluntario.

Los ejercicios respiratorios tienen como fin tomar conciencia de ese proceso natural, mejorar y ampliar la capacidad respiratoria y la ventilación pulmonar, facilitar su control durante el movimiento y corregir anomalías referentes a esa función.

En los ejercicios respiratorios es necesario no forzar al alumno/a; respetar ante todo la espontaneidad del acto respiratorio y usar la intervención voluntaria para sentir los procesos naturales, ampliarlos y aplicarlos a determinados movimientos o secuencias.

- La adecuación de la respiración al movimiento evita fatiga.

Los problemas respiratorios varían en cada caso en intensidad y características, pero en general se manifiestan provocando ansiedad, cansancio e incapacidad para la buena concentración.

Cada movimiento, elementalmente, tiene una parte activa y otra pasiva. La fase activa es la que está realizada por sucesivas contracciones musculares que desarrollan una o varias energías. La fase pasiva corresponde a la reconstrucción controlada de los músculos trabajados en la fase anterior.

Los tipos respiratorios son tres: abdominal, torácico costal inferior y torácico costal superior.

Intentaremos provocar en los niños y en las niñas un tipo de respiración en el que tengan participación todos los músculos normales: diafragma, supracostales, intercostales, escalenos y pequeño serrato superior.

La mejor posición para practicar la respiración es en decúbito dorsal en la fase de los primeros contactos con estos ejercicios.

No es necesario manifestar exteriormente un gran esfuerzo para que el aire entre en los pulmones; solamente se trata de que lo que constantemente nuestro organismo realiza sin control mental lo efectúe bajo ese control.

En cuanto a la espiración forzada activa como sabemos, existe siempre una pequeña cantidad de aire en los pulmones que no sale al exterior en la respiración normal.

Se trata de favorecer al máximo la compresión de los pulmones para que expulsen la mayor cantidad de aire, así, necesariamente, la siguiente inspiración llevará más oxígeno.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

7. ESQUEMA CORPORAL

El esquema corporal es la representación mental del propio cuerpo como estructura organizada.

La formación de la imagen corporal tiene fundamental importancia en el desarrollo de la personalidad ya que la noción del propio cuerpo se desarrolla y completa con la evolución de la personalidad a través de todo lo que el niño y la niña percibe del medio que le rodea en cuanto a condiciones de vida, ideas, formas de conducta, etc.

7.1 Toma de conciencia del espacio

El espacio es un elemento muy importante para el desarrollo y la expresión del movimiento. El gesto corporal no se concibe sin un espacio que lo apoye y visualice. El espacio no es sólo un elemento físico sino también un elemento afectivo o simbólico además de ser el medio de relajación de dos o más personas.

7.2 Toma de conciencia del tiempo

Los procesos de trabajo corporal se realizan siempre por superposición de temas: es imposible aislar el tema del tiempo, el del espacio o la toma de conciencia del cuerpo. Las tres áreas de trabajo se interrelacionan de tal manera que sólo se puede separar totalmente a nivel de estudio y análisis pero nunca en la práctica.

Cada gesto o signo que se desarrolle en el espacio también necesita un tiempo para manifestarse.

El tiempo es el resultado de un estado emocional, surge del estado de ánimo y de la expresividad.

Primeramente la vivencia del tiempo individual y más adelante la del tiempo común a dos o más personas, es fundamental para conseguir el primer paso del acuerdo o de la conexión.

El tiempo puede provenir de uno mismo cuando el cuerpo responde a los propios impulsos o puede provenir de una adaptación al tiempo dirigido desde el exterior. Si se trabaja en ejercicios de búsqueda del propio tiempo, éste tendrá que ver con el modo de manifestar exteriormente los impulsos exteriores acordes con la personalidad del ejecutante o con las circunstancias que le mueven o le motiven.

8. RITMO



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

El ritmo es el juego de contrastes: puede estar dado por contrastes de tono, intensidad, duración o timbre.

El ritmo en expresión corporal debe ser estudiado y mencionado en manifestaciones primarias. Este movimiento primario es la base de lo que serán en una etapa posterior, los movimientos de proyección del espacio, que pueden evolucionar hasta el espacio total cuando el cuerpo crea movimientos hacia música muda.

Si un movimiento tiene una duración, una intensidad, una forma de proyección y por tanto una calidad, es una visualización de una sonoridad percibida interiormente.

El ritmo es un elemento de trabajo fundamental a nivel individual porque favorece el dominio, el control de la energía, de la dinámica y de la medida.

9. CONCLUSIÓN

La expresión corporal es un tema muy importante en el desarrollo de los niños y de las niñas en la etapa infantil, ya que va a favorecer el conocimiento de sí mismo, el desarrollo de su personalidad y la construcción de su propia identidad personal. Para su desarrollo en la etapa de Educación Infantil es necesario crear un ambiente de libertad, de respeto a los demás y a la vida, motivándolos a que lo utilicen como medio de expresión, diseñando para ello espacios adecuados y momentos para vivenciar su desarrollo, ya que los niños y las niñas atraviesan una serie de fases en las que expresan unas conductas afectivas que en sí mismas son manifestaciones de su estado anímico y que deben vivenciar y traspasar para avanzar en su descubrimiento personal.

Así tenemos que la importancia de la expresión corporal radica en que:

- Es la que mejor globaliza el resto de las dimensiones de la personalidad en estas edades. El niño y la niña, a través del movimiento va a desarrollar sus sensaciones, para organizarlas en percepciones que luego dará paso a posteriores representaciones.
- Es la base de la mayoría de los procesos de desarrollo que parte de la actuación sobre la realidad y los objetos para organizar y construir el conocimiento (dimensión cognitiva) y hacer posible la relación y comunicación con los otros (dimensión social y comunicativa).

Por consiguiente, se entiende como una actitud nueva que parte de la globalidad de los niños y de las niñas, de sus intereses y motivaciones y también como una técnica que utiliza los procesos propios por los que el niño y la niña aprenden, es decir, observación, asociación y expresión.

10. BIBLIOGRAFÍA:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Shinca, M. (1988): *Expresión corporal*. Madrid: Editorial Escuela Española, S.M.

Andrés Rubio, M^a N. (1993): *La expresión corporal en el segundo ciclo de la educación infantil*. Amarú.

Motos Teruel, T y Aranda, T. (1985): *Lenguaje del cuerpo y expresión corporal*. Ed: Ñaque editora.

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a del Carmen Barrera Benjumea
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P. Nuevo Código: 29016173, Estepota, Málaga
- E-mail: mc33manolo@hotmail.com