



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 34 SEPTIEMBRE 2010

## “LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA <b>BEGOÑA LARA COBOS</b>
TEMÁTICA <b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL</b>

### Resumen

En este **artículo** trataremos qué significa expresión corporal y qué aporta a la Psicomotricidad; después abordaremos el gesto y el movimiento como uno de los elementos imprescindibles de este tipo de expresión y terminaremos explicando el poder que ejerce el juego y las actividades dramáticas en el desarrollo de una personalidad asertiva.

### Palabras clave

Expresión corporal, gestos, movimiento, cuerpo, sentimientos, espacio y juegos.

### O. INTRODUCCIÓN.

La **expresión corporal** forma parte de la afectividad humana y ésta es el motor que mueve nuestras acciones; por ello, en el currículo de Educación Infantil se contempla la expresión y la comunicación desde todos los ámbitos de experiencia y en todos los lenguajes.

El gesto y el movimiento son uno de los elementos imprescindibles de este tipo de expresión.

### 1. DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL.

La **expresión corporal** es toda acción o gesto desarrollado por nuestro cuerpo con el objetivo de comunicarse con los demás o con uno mismo. Es, por tanto, la expresión más primaria con que cuenta el niño/a, todos los demás lenguajes (verbal, plástico, musical) se desarrollan posteriormente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 SEPTIEMBRE 2010

## 2. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.

Se caracteriza por la ausencia de respuesta prefijada y por el uso de métodos que favorecen la creatividad y la imaginación. Cuyos objetivos son: buscar y alcanzar el bienestar personal con el propio cuerpo; y descubrir las posibilidades que tiene el cuerpo para expresar diferentes significados.

Las principales características de la expresión corporal son:

- No importa la técnica sino la expresión del sentimiento.
- Tiene doble finalidad educativa: favorecer el movimiento espontáneo y desarrollar el sentimiento de pertenencia a un grupo.
- El eje de la actividad motriz es la coordinación general, dinámica y estática.

### 2.1. Elementos para expresar corporalmente.

- **El cuerpo.**

Es un instrumento expresivo por excelencia porque es fuente de información sobre los estados de ánimo estáticos.

Con la expresión corporal se aprende la anatomía corporal y su funcionalidad, pero también se aprende la actitud corporal iconográfica para transmitir un mensaje dibujando con el cuerpo en el espacio.

- **El sentimiento.**

Es la esencia de la afectividad, por eso con la expresión corporal, se pretende que en el ámbito conceptual al niño/a reconozca y distinga los sentimientos y las emociones, y que en el ámbito procedimental los vivencie y experimente los diferentes registros afectivos hacia el mismo y hacia los demás.

- **El movimiento.**

El movimiento constituye un instrumento de la conducta motriz, un instrumento expresivo a través de gestos y posturas.

El movimiento es la capacidad de coordinación dinámica y estática del cuerpo. Esta coordinación se consigue tras la adquisición y avance de las capacidades motoras de locomoción y enderezamiento en el que el control tónico- postural, el equilibrio y la respiración son fundamentales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 34 SEPTIEMBRE 2010

Existen unos factores básicos que condicionan la calidad del movimiento:

**La intensidad.** Es el impulso del movimiento, la fuerza con la que expresamos.

**El espacio.** Es la dirección de ese impulso, la forma y la amplitud del mismo.

**La duración.** El tiempo que dedicamos a la expresión.

**La intención.** La carga emocional del movimiento.

Cada movimiento está cargado de significado, y éste se expresa a través de los gestos.

Con los gestos expresamos sensaciones o estados de ánimo de la misma manera que transmitimos con las palabras. El gesto interrelaciona los elementos que condicionan el movimiento dando significación plena e intencional al mensaje.

## 2.2. Los centros de irradiación de los gestos.

- **La cabeza y la cara.**

La cabeza es el órgano de percepción por excelencia. Los movimientos de la cabeza determinan el significado de los gestos.

Un movimiento de cabeza va siempre acompañado con un gesto de la cara. La cara es la parte que presentamos al mundo, sus expresiones, diferentes en cada uno de nosotros, son únicas e irrepetibles, aunque el gesto sea universal.

- **Las manos.**

El poder de las manos se encuentra en el tacto, pero además las manos acompañan a la comunicación oral porque ponen énfasis a lo que se quiere transmitir, modula el discurso y aporta claridad al contenido.

- **El tronco.**

Su expresividad se debe a: el centro de la personalidad se localiza en el pecho; el centro de gravedad está situado en la parte media del abdomen.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 SEPTIEMBRE 2010

- **Las extremidades inferiores.**

La gran expresividad de las extremidades inferiores se revela a través de las posturas y de los andares. Por ejemplo, los pies separados, uno delante de otro, reflejan una actitud de ataque, de provocación.

No debemos olvidar otros factores que intervienen en la expresión corporal y que dotan de gran significatividad al proceso.

### **2.3. El espacio afectivo y el objeto.**

El movimiento es la expresión motora que se realiza dentro de un espacio. Las nociones espaciales afectivas están directamente relacionadas con los conceptos psicomotores de dentro- fuera, arriba- abajo, abierto- cerrado,...

El objeto es el mediador del intercambio comunicativo, el niño/a lo utiliza para interactuar con el adulto y con sus iguales. Por eso, es fundamental poner al alcance de los niños objetos que sean promotores de expresión afectiva.

Para la utilización de los objetos en las actividades de expresión corporal en Educación Infantil tendremos en cuenta unos **criterios**:

- Los materiales de expresión corporal tendrán su lugar de ubicación y siempre lejos del alcance de los niños.
- El material será de uso exclusivo para la sesión de expresión corporal.
- Es ritual de la sesión la recogida del material y el orden.

### **3. ACTITUDES EN LA EXPRESIÓN CORPORAL.**

- **Conductas inhibitoras.**

Es propio de los niños/as cuando desconocen una situación, porque se sienten inseguros.

El docente debe respetar su expresión libre, si todo va bien, será el niño/a quien comience a tomar confianza consigo mismo e irá superando la sensación de inseguridad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 SEPTIEMBRE 2010

- **Conductas agresivas.**

Hasta los dos años la agresividad está relacionada con la posesión de los objetos, es a partir de los 2 o 3 años cuando las conductas agresivas son la consecuencia de querer autoafirmarse ante el adulto.

El docente tiene que saber transformar estas conductas agresivas en otras más equilibradas.

- **Comunicación corporal con el adulto.**

Los niños/as necesitan el contacto del adulto y buscan con frecuencia la comunicación corporal con él. Los niños/as necesitan y demandan seguridad, si el adulto se la ofrece ellos sentirán confianza en sí mismos y reformarán su yo individual.

- **Actitudes convencionales ante los objetos.**

Cuando se da a los niños objetos para trabajar la expresión corporal no exploran sus posibilidades, sino que actúan con ellos de manera convencional (ej. Si les das pelotas las lanzarán).

Sólo con el tiempo, y a medida que se familiarizan con la situación y observan la actitud del maestro, descubrirán de qué son capaces con los objetos.

- **Descontrol.**

La novedad de la sesión induce a cierto descontrol de la actividad, sobre todo si no tienen a quien imitar. Poco a poco los niños/as aprenden a regular sus juegos y a compartir la actividad desarrollando un lenguaje corporal entre los que participan.

- **Juegos compartidos.**

Por evolución de su personalidad, los niños/as a partir de 3 años no se relacionan con más de 3 o 4 niños/as. A medida que evolucionan elaboran juegos reglados compartidos que no requieren de la presencia del adulto.

#### **4. PRINCIPIOS DE INTERVENCIÓN EN LA SESIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL.**

Una vez seleccionados los materiales, el maestro no hará ninguna indicación previa para trabajar con ellos, porque descubrir qué se puede hacer con las cosas forma parte de la expresión corporal. Pero, habrá que considerar unos **principios**:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 34 SEPTIEMBRE 2010

- **Libertad de expresión.** Es decir, la sesión de expresión no está programada, sin embargo, el maestro/a tendrá previstas una serie de sesiones ante las diferentes respuestas que pueda dar el grupo.
- **Respeto en la libre expresión.** Cada niño/a se expresa a su modo, hay que respetar el ritmo de cada alumno/a.
- **Escucha y disponibilidad.** Se refiere a la actitud que se tiene que adoptar con el cuerpo, de manera que el niño/a entienda que puede contar con el maestro/a siempre que lo necesite.
- **Empatía.** Conectar afectivamente con el niño/a y aceptar a cada uno como es.
- **Flexibilidad y no directividad.** El maestro/a intervendrá siempre que lo considere necesario, poniendo límites en aquellas acciones que entrañen riesgo para los alumnos/as.

## 5. USO DE LOS CONTRASTES EN LA EXPRESIÓN CORPORAL.

La **expresión corporal** ofrece a los maestros multitud de posibilidades: favorece la comunicación interpersonal: potencia la observación, la imaginación y la creación artística; facilita la conexión y la conciencia del cuerpo y del medio físico y social; contribuye a potenciar la creatividad expresiva y la espontaneidad; desarrolla técnicas corporales instrumentales como la relajación, la concentración, la flexibilidad...

La mejor manera de poner en práctica la expresión corporal en Educación Infantil es vivenciando el cuerpo a través de los contrastes:

- **Quietud y expansión.**

Las vivencias pueden ir desde el estado de quietud total hasta el movimiento amplio, pasando por diferentes posturas.

- **Arrastre y estar de pie.**

Arrastres por el suelo hasta que poco a poco se ponen de pie. Con esto se ofrece la oportunidad de experimentar la seguridad y la libertad en los movimientos, la sensación del propio peso corporal y descubrir la sensación de poder desplazarse a voluntad y autónomamente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 34 SEPTIEMBRE 2010

- **Contrastes del contacto.**

Que el niño/a busque el contacto del adulto y de los objetos forma parte de su evolución. Debemos aprovechar las posibilidades que ofrece el tacto para que descubran diferentes sensaciones.

## 6. JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL.

Centran su atención en la expresión del lenguaje a través del movimiento del cuerpo. Su **metodología** puede ser:

- El profesor realiza la acción y el niño/a imita.
- El profesor sugiere la acción y el niño/a crea los movimientos.

Algunos **juegos** pueden ser:

- **El mimo.** Se expresa una trama sin utilizar el verbo. Mezcla expresión corporal a través del movimiento y expresión mímica a través del gesto. Trabajar este tipo de actividades en el aula facilita la conducta motora.

**Por ejemplo.** Individualmente, cada alumno/a representa lo que hace antes de irse a la cama, acompañando con una respiración cada vez más pausada, hasta quedarse dormido. Es importante que el ambiente sea agradable y silencioso. Se desarrollan aquí contenidos como la respiración y la relajación corporal.

- **La imitación.** Tiene varias vertientes: la imitación de gestos o movimientos que no contemplan ni persiguen un significado; la imitación de gestos con un significado concreto; y la imitación de acciones globales, por ejemplo, la postura de un gato.
- **Actividades de relajación.** Es conveniente introducirlas después de cualquier actividad psicomotora que requiera tomar conciencia de lo que se ha realizado o cuando queremos transmitirles lo importante que es el silencio, respetarlo y escuchar lo que hay a su alrededor.
- **Juegos de adivinar.** Por parejas, uno de los alumnos con los ojos cerrados tiene que ir tocando al compañero y nombrando las diferentes partes del cuerpo que este le va acercando a sus manos. En el caso, de que exista timidez por tener que tocar y/o ser



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 34 SEPTIEMBRE 2010

tocado, se podría sustituir por un muñeco, elaborado previamente. Contenidos que desarrolla: Conocimiento del cuerpo y percepción táctil.

- **Creatividad.** Se distribuyen distintos tipos de materiales por el espacio y cada alumno debe inventar diferentes formas de lanzamientos, con pies y manos. Simulando los que se realizan en diferentes deportes.

Contenidos: Lateralidad (afianzamiento) y habilidades básicas (lanzamientos). En niveles más avanzados se podría realizar por parejas, al objeto de aumentar el trabajo perceptivo y la práctica de habilidades genéricas como el pase-recepción.

- **Ritmo.** Todo el grupo se distribuye por el espacio y van sonando diferentes tipos de música. Cada alumno deberá, siguiendo el ritmo, representar lo que le sugiera la música.

Contenidos: Ritmo y coordinación dinámica general.

Para todas estas actividades es conveniente que el maestro/a realice una **motivación inicial** y que indique las reglas de las mismas para evitar conflictos.

## 7. CONCLUSIÓN.

Con todo lo anterior se demuestra la importancia que tiene dedicar un tiempo a ejercitar la expresión corporal como medio para aprender a organizar el medio físico y social que les rodea y a expresar su mundo interior tan rico y lleno de emociones que en muchas ocasiones les desborda. *“Jugar, danzar, tocarse, cogerse de la mano o por los hombros, danzar a un mismo ritmo con un compañero ayuda a evitar cualquier tipo de problema”*, (Hernández; Rodríguez, 1996).

El maestro/a debe provocar situaciones que favorezcan el movimiento espontáneo y la acción grupal. Además debe tener en cuenta que los niños/as 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.

## 8. BIBLIOGRAFÍA.

LAPIERRE, A. (1974). *Los contrastes*. Madrid: Científico- médica.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 34 SEPTIEMBRE 2010

RUANO, K y SÁNCHEZ, G. (2009). *Expresión corporal y educación*. Barcelona: Wanceulen.

WALLON, H. (1977). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona: Crítica.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Begoña Lara Cobos
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P. Cristo Rey, Andujar, Jaén
- E-mail: [bego28@hotmail.com](mailto:bego28@hotmail.com)