



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2011

EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL: GESTO Y MIMO

AUTORÍA JUAN GABRIEL MACÍAS FRANCO
TEMÁTICA EXPRESIÓN CORPORAL
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

Uno de los elementos básicos del área de educación física es el cuerpo y el movimiento. La enseñanza de esta área ha de promover y facilitar que los alumnos/as adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, para que sean capaces de desenvolverse de forma normalizada en el medio.

La educación a través del cuerpo y del movimiento no se va a reducir a aspectos perceptivos y motrices exclusivamente, sino que implica otros de carácter expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

El cuerpo, que permite transformarnos en seres sensibles...poder evocar y recrear la realidad a través de nuestro propio lenguaje de movimiento. Promover el desarrollo de la sensibilidad, la experimentación, expresión y manifestación, la transformación, la cooperación, el respeto y la pertenencia...es educar para la belleza, la alegría y la participación.

Palabras clave

Expresión, comunicación corporal, ritmo, movimiento, gesto, mimo.

1-INTRODUCCIÓN

La noción de expresión corporal cubre un conjunto de prácticas corporales tan amplio que resulta difícil, ponerse de acuerdo en delimitar sus contenidos y en dar una definición satisfactoria, para las distintas corrientes.

La expresión corporal como proceso de exteriorización de la personalidad a través del cuerpo en movimiento, adquiere toda su dimensión en el proceso de comunicación que supone una emisión consciente o no, de signos y mensajes. La expresión pasa a ser comunicación, cuando lo que se expresa es recibido y comprendido por todos y todas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2011

Según MOTOS, (1983), la expresión corporal “es un conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. También que la Expresión Corporal es el arte del movimiento”.

Más recientemente se define como “una conducta espontánea, un lenguaje de liberación corporal, que nos permiten expresar toda una serie de sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos etc, mediante nuestro cuerpo”. Es una experiencia que ofrece medios para un mejor crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano.

El conocer las posibilidades de expresión y comunicación en distintas manifestaciones, tales como; el conocimiento del cuerpo y su toma de conciencia, el cuerpo y el espacio, el cuerpo y el movimiento en relación al tiempo, el cuerpo y el ritmo, el cuerpo y los sonidos...abren la posibilidad de un camino hacia la espontaneidad y la creatividad, factores que a la larga resultarán importantes para los alumnos/as.

La educación física actual, incorpora estos contenidos incidiendo más en los aspectos expresivos del movimiento y en la utilización funcional del propio cuerpo. La comunicación y expresión no verbal deben tener un tratamiento curricular integrado y globalizado.

La expresión corporal toma como instrumento al propio cuerpo, mediante él nos comunicamos y manifestamos y a partir de él se establece una importante vía de canalización de aptitudes, de liberación y conciencia de posibilidades personales, favoreciendo el desarrollo armónico del niño y niña en su totalidad psicofísica. Su práctica proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

El cuerpo y el movimiento como medios de expresión.

Expresarnos es descubrir que tenemos algo que decir, y decirlo con el lenguaje que nos parezca más significativo, ya sea el gesto, palabra, mimo, teatro, dibujo, color o danza. (AYMERICH, C 1981)

El ser humano es siempre comunicación y expresión: su gesto, su voz, su mirada, su sonrisa...incluso su silencio y su inmovilidad traducen algunos de los múltiples contenidos de su mundo. La vida del niño y niña es expresión permanente; la condición esencial de su desenvolvimiento físico y mental.

El cuerpo y el movimiento, además de capacidades funcionales, son medios de expresión y comunicación. El mayor peso específico de la comunicación oral y escrita en el proceso de escolarización y en los recursos culturales a los que tiene acceso habitualmente, hace que se vaya abandonando otras formas de expresión y comunicación entre ellos el cuerpo y el movimiento.

Como vías expresivas, podemos indicar:

- La imitación
- Los sentimientos.
- Técnicas expresivas.

Estas vías o niveles, se establecen en relación con la persona. Pero hay que decir que la expresión suele implicar siempre comunicación, y en este sentido también podemos hablar de los niveles sociales de expresión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2011

La expresión, traducida en un lenguaje oral o gestual, crea una red de innumerables interrelaciones entre las personas, potenciando su enriquecimiento y equilibrio de la dinámica social y personal.

El cuerpo y el movimiento como medios de expresión necesitan de “habilidades y destrezas” perceptivas y de coordinación que se irán adquiriendo desde un mayor dominio cognitivo y de intencionalidad motriz. Integran aspectos cognitivos y motrices para adaptar el movimiento a parámetros cognitivos y perceptivos como puede ser un mensaje, un sentimiento, es espacio o un ritmo determinado.

Concretaremos algunos procedimientos que se pueden utilizar como el propio gesto o movimiento para la representación y la comunicación. Asimismo, la adecuación del movimiento a secuencias y ritmos, reproducción y adaptación corporal a bases temporales. O también la simbolización y codificación mediante el movimiento de su ejecución y relación con actitudes, sensaciones y estados de ánimo, elaborando o inventando respuestas corporales.

ELEMENTOS CUALITATIVOS DEL MOVIMIENTO

El movimiento se define como cambio o variación del cuerpo a través de sus segmentos en el espacio. Pero conviene recordar que un movimiento puede presentarse bajo cuatro componentes fundamentales:

- Que es lo que se mueve: objeto
- En que dirección: espacio y sentido
- Con que energía: intensidad.
- Durante cuanto tiempo: duración.

Elementos básicos del movimiento.

- Según el espacio recorrido puede ser: directo o curvo.
- Según el tiempo de duración: rápido o lento
- Según la intensidad, la cantidad de energía con que se realiza el movimiento: fuerte o suave.

Acciones básicas del movimiento.

Golpear, deslizarse, azotar, flotar, golpetear, prensar, oscilar, torcer...

ACCIONES BÁSICAS	ENERGÍA	ELEMENTO ESPACIO	ELEMENTO TIEMPO
Golpear	Fuerte	Directo	Rápido
Deslizarse	Suave	Directo	Lento
Azotar	Fuerte	Curvo	Rápido



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2011

Flotar	Suave	Curvo	Lento
Golpetear	Suave	Directo	Rápido
Prensar	Fuerte	Directo	Lento
Oscilar	Suave	Curvo	Rápido
Torcer	Fuerte	Curvo	Lento

JUEGOS DE RELACIÓN ESPACIO- TIEMPO- ENERGIA

1- LA EXPLORACIÓN EXPRESIVA DEL ESPACIO 1

Nombre: 2 x 3

Objetivo: Memorizar el espacio ocupado.

Situación inicial: Agrupados en cuatro grupos.

Descripción: Cuando el profesor/a cita “2 con 4”, los grupos se cambian y adoptan el número de la esquina a la que han llegado. Variantes: cambiar los cuatro grupos a la vez: “2 con 3” y “1 con 4”

2- LA EXPLORACIÓN EXPRESIVA DEL ESPACIO 2

Nombre: Pista

Objetivo: desplazarse con una referencia distinta a lo habitual.

Situación inicial: dispersos por la sala.

Material: espejos pequeños.

Descripción: desplazarse por la clase o gimnasio de espaldas utilizando el espejito como retrovisor para no chocar.

3- EXPLORACIÓN EXPRESIVA DE LA ENERGÍA 1

Nombre: Poco a poco

Objetivo: relentización del movimiento.

Situación inicial: los niños/as dispuestos libremente por la sala.

Descripción: los alumnos/as se desplazaran por el gimnasio como si en éste no existiera la gravedad, con un movimiento lento y fluido (como caminando bajo el agua, en la luna, etc....)

4- EXPLORACIÓN EXPRESIVA DE LA ENERGÍA 2

Nombre: Pelea ficción

Objetivo: relentización del movimiento

Situación inicial: por parejas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE 2011

Descripción: los niños y niñas deberán simular una pelea a cámara lenta sin tocarse, dando y recibiendo golpes.

5- DE LA PERCEPCIÓN TEMPORAL A LA EXPLORACIÓN EXPRESIVA DEL TIEMPO 1

Pulsación: la pulsación es el componente más simple de la estructuración temporal, debido a que es simplemente un factor cuantitativo carente de ordenaciones y organizaciones más complejas. Pero no por ello es menos importante, sino que, contrariamente, representa el primer nivel de comprensión de la organización temporal.

Nombre: Late mi corazón.

Objetivo: descubrimiento del ritmo del corazón.

Situación inicial: por parejas. Alumno A tendido en el suelo. B arrodillado a su lado.

Descripción: B deberá interiorizar el ritmo de los latidos del corazón de su compañero para reproducirlos posteriormente mediante palmadas.

6- DE LA PERCEPCIÓN TEMPORAL A LA EXPLORACIÓN EXPRESIVA DEL TIEMPO 2

Nombre: Ritmo ligero

Objetivo: interiorización de una cadena rítmica simple.

Situación inicial: cada alumno/a con una pelota

Descripción: los alumnos/as deben ir golpeando acompasadamente un globo cada vez más deprisa, con una estructura rítmica.

EL LENGUAJE CORPORAL Y EL GESTO

La conciencia del propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento constituyen el ámbito específico de la Educación Física. La Expresión Corporal es la función más trascendente del movimiento.

Las relaciones entre la Educación Física y la expresión y el movimiento tienen una doble vertiente sin intención e intencional.

Las acciones que se realizan al hacer Gimnasia o Deporte, no están encaminadas a expresarse, pero inevitablemente sus gestos traducen información, aunque sean sin intención.

En segundo lugar, encontramos la educación del movimiento y del gesto intencionalmente expresivo. Es decir, uso del cuerpo como fuente de expresión y estudio de los movimientos creativos, personales, originales y búsqueda de un estilo propio.

El gesto, se puede definir como “movimiento significativo, es algo intencional y cargado de sentido que pone en cuestión toda la personalidad”. Expresión del rostro que es reflejo de un estado de ánimo. Movimiento exagerado del rostro, una mueca. También movimiento del cuerpo, especialmente de la cabeza o las manos, que revela una actitud y hace más expresivo el lenguaje o lo sustituye.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2011

El gesto, es asimismo lenguaje, no solo sirve para captar el mundo que nos rodea, sino que comunica a los demás la intención. Sigue un lenguaje que comienza con el movimiento.

Hay que decir que el mejor gesto es el que acierta a exteriorizar con el cuerpo o con algún miembro del cuerpo lo que se desea expresar con palabras, porque si esta bastase, el gesto sobraría.

El gesto de la cara es muy expresivo sobre todo en los niños y niñas. Puede expresar miedo, confianza, diversión, sorpresa, tristeza, entusiasmo, expectación, interés, mal humor, temor, enfado, ...

Por ejemplo, levantando las cejas, curvándolas, elevar solo una ceja o las dos, fruncidas hacia abajo...

Los ojos abriéndolos mucho, cerrándolos, guiñando, entreabiertos, mirando hacia arriba abajo o al infinito, hacia la izquierda o la derecha, de reojo...

La boca apretada y fruncida, muecas laterales, abriéndola mucho. Estos gestos hay que trabajarlos independientemente y sintiendo los músculos para después llegar a darles expresividad.

Las manos son muy expresivas por sí solas. Son esencialmente expresivas alcanzado matices de gran sutileza, hablan por sí mismas cuando son decididas, cuando cogen, piden, amenazan, bailan, consuelan, pegan, cubren la boca con algunos dedos o con el puño, se frota un ojo o alrededores, se abren y ofrecen bien visibles, ponerse o meterse los dedos en la boca, morderse las uñas, ponerla en la frente, va a la nuca o a la oreja y la frota, cruzadas, se sacude el pelo, los dedos entrecruzados, dar palmas, apretón de manos,

Allan Peace (1988) desvela un interesante programa de claves gestuales que ayudan a leer el pensamiento oculto de los demás:

1. Gestos habituales de naturaleza intercultural (sonrisa, duda, asentimiento, negación, hostilidad, alegría, placer, incompreensión, aceptación, victoria, evaluación, crítica, etc..)
2. Gestos de mentira y fingimiento.
3. Gestos de manos y brazos.
4. Comportamientos gestuales manos-rostros.
5. Gestos de las piernas y relaciones gestuales piernas-brazos.
6. Gestos de la cabeza.
7. Gestos de alerta y hostilidad.
8. Comportamiento de la mirada.
9. Gestos de coquetería y seducción etc.

MIMO

Arte de representación dramática, por medio de gestos faciales y movimientos corporales más que con palabras.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2011

Podemos decir que el Mimo es la forma más primaria de juego que desarrollan los grupos de niños y niñas. Estos representan con todos los gestos, “actuaciones” propias del juego de calle, del juego libre, del recreo, etc. convirtiendo así las acciones y objetos cotidianos en “ámbitos de acción”. El actor o niño/a representa una acción o cuenta una historia sin hablar, mediante gestos y actitudes. Se le define también como “pantomima”. Abstracción y poesía con un código gestual narrativo.

“El arte del Mimo consiste en saber crear lo invisible a través de lo visible o recrear lo visible a través de lo invisible. MARCEAU

Elementos que entran en juego:

- Observación del mundo circundante.
- Elaboración de una estructura dramática.
- Definición de espacios y objetos.
- Análisis de los ritmos de la Historia y los personajes.

Utiliza los siguientes recursos:

- Toma de la realidad los datos.
- Selecciona estos datos y con nuestro propio gesto elaboramos un código visual que resume los datos más significativos, llevándolos a una narración dramática.
- En esa actividad gestual se crea espacio, se definen objetos y se establece un universo gestual que comunicamos.
- Jugamos con los ritmos y a través de ellos destacamos personalidades, sensaciones, detalles...

Es el más claro intento de utilizar un lenguaje cuyas claves son exclusivamente corporales, prescindiendo de la palabra. Se nutre de gestos estereotipados que todo el mundo conoce con un significado concreto: coser, beber, reír, sufrir, estrechar la mano, pasear etc. Todos estos gestos están exagerados para que sean captados mejor por el espectador.

EL TEATRO: EXPRESIÓN DRAMÁTICA

“El Teatro se vale de todos los lenguajes: gestos, sonidos, palabra, gritos, vuelve a encontrar su camino precisamente en el punto en el que el espíritu para manifestarse, siente la necesidad de un lenguaje”. ARTAUD, A.

El lenguaje básico es el movimiento. Para SARTRE, “la esencia del Teatro es una imagen y los gestos son la imagen de la acción”.

Conjunto de actividades obras dramáticas o musicales y espectáculos de variedades. Literatura dramática de un autor, de una época determinada, de una civilización determinada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2011

Uno de los contenidos fundamentales del área de educación física es “El cuerpo: expresión y comunicación” y aquí encontramos el teatro y el juego dramático.

La inserción de esta actividad creadora específica dentro de la Educación Física, global e interdisciplinar, se presenta en forma particularmente compleja:

- a) Como “creatividad” verdadera, la dramatización es entendida en el sentido de estímulo expresión, específico del individuo, de su originalidad y personalidad.
- b) Como “dinámica de grupo” la teatralidad del individuo es entendida como momento socializante, es decir, momento en que las respectivas personalidades se funden y se enlazan continuamente.
- c) Como “actividad didáctica”, la dramatización recupera la teatralidad espontánea, favorece el desarrollo de las diferentes formas de comunicación: por el gesto-mímica-, por la voz- lenguaje-, artísticas- pintura, títeres...,musical- búsqueda de ritmos-,...

La expresión corporal, facilita la capacidad de comunicación y relaciones sociales y el conocimiento del propio cuerpo.

CONCLUSIÓN

En la expresión corporal, el movimiento actúa como facilitador para poder expresar nuestro mundo interno. Si estas emociones, sensaciones, sentimientos, en fin, si toda esa energía se reprime, y por alguna razón no se expresa en forma liberadora, sale a la superficie –se manifiesta- en síntomas de malestar psicofísico.

Nuestro objetivo es, a través de la expresión corporal, lograr que nuestras emociones, sensaciones y sentimientos emerjan; permitirles fluir en nuestra vida, conocerlos y hacer amistad con ellos.

Para ello podemos danzarlos, contarlos, actuarlos, escribirlos, pintarlos; podemos explorarlos y celebrarlos creativamente: esto es preventivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Artaud, A. (1980). *El teatro y su doble*. Barcelona: Ed. Edhasa.
- Castañer, M. y otros (1992). *Unidades didácticas para Primaria*. Tomo 2. Barcelona: Ed. Inde.
- Motos, T. (1983) *Iniciación a la Expresión Corporal*. Barcelona: Ed. Humanitas
- Ortiz Camacho, M.M. (1999). *Descripción y análisis de algunas destrezas comunicativas no verbales. Estudio de casos en la formación inicial de maestros especialistas en Educación Física*. Phd. Universidad de Granada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2011

Autoría

- Nombre y Apellidos: Juan Gabriel Macias Franco
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: juanga_grana@hotmail.com