



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Evolución e intervención de la expresión corporal en el ámbito educativo

Alumno: Juan José Rosales Borrego

Tutor: Milagros Arteaga Checa
Dpto: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

Junio, 2014

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO I: BASES Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL....	6
I.1. La necesidad de la comunicación y la expresión en la sociedad.....	6
I.2. Comunicación no verbal: medio de expresión.....	7
I.3. El proceso comunicativo a través de la “expresión corporal”.....	9
I.4. Conceptualización de la “expresión corporal”.....	10
I.5. El origen de la “expresión corporal”.....	11
I.6. Corrientes de la “expresión corporal”.....	13
I.7. La “expresión corporal” dentro del sistema educativo español.....	14
 CAPÍTULO II: PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	 16
II.1. La “expresión corporal” en la educación física.....	16
II.2. ¿Existe interés del alumno por la “expresión corporal”?.....	17
II.3. Enseñanza de la “expresión corporal”.....	18
II.4. Elementos de la “expresión corporal”.....	22
II.5. Manifestaciones expresivas dentro del aula.....	23
II.5.1. Paralenguaje.....	23
II.5.2. Prosodia.....	24
II.5.3. Cinésica.....	25
II.5.4. Contacto visual y físico.....	26
II.5.5. Proxemia.....	27

CAPÍTULO III: DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD.....	28
III.1. Introducción.....	28
III.2. Proyecto: Cine y expresión.....	29
CONCLUSIONES.....	33
BIBLIOGRAFÍA.....	34
SITIOS WEB.....	35

Palabras clave: Expresión corporal, comunicación no verbal, educación física, didáctica.

Resumen: Queremos observar, analizar y comprobar cómo ha influido la expresión corporal en la sociedad y sobre todo en el ámbito de la enseñanza. De pasar de ser un contenido inexistente a aparecer en los currículos y a trabajarse en las aulas cada vez con más énfasis. Un trabajo de estas características nos ayudará a mantener la motivación y el interés por la enseñanza donde trataremos de conseguir establecer la expresión corporal como una parte importante en el proceso de maduración del alumnado.

Por tanto, veremos como la expresión corporal se ha convertido en un contenido importante dentro de la educación física en educación primaria. Observaremos cual ha sido su desarrollo a lo largo del siglo XX, como ha evolucionado dentro del sistema educativo, así como la adaptación de sus contenidos y objetivos. De la misma manera trataremos la enseñanza desde la expresión corporal, técnicas de metodología o la transmisión de valores a partir de la misma.

Por otro lado, también destacaremos la importancia de la comunicación no verbal, su influencia social, su cooperación con la comunicación verbal y sobre todo lo que nos proporciona en el proceso enseñanza – aprendizaje dentro del aula.

En último lugar conoceremos como poder sacarle partido a la expresión corporal, a través de actividades donde se fomenta la imaginación y la creatividad, tan solicitadas en la actualidad.

Keywords: body language, physical education, teaching, non verbal communication

Abstract: First, in this work we will see how body language has become an important content in physical education. We can observe which has been his evolution, the different laws that have been adopted and the adaptation of his contents and objectives. Likewise we treat teaching from body language, techniques of methodology and the importance of this area in the transmission of values.

On the other hand, we emphasize also the importance of nonverbal communication, his social influence, the cooperation with the verbal communication and above all gives us in the teaching – learning process in the classroom.

Finally, we will know the advantages of body language, through activities which encourages imagination and creativity very demanded at present.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo no habría sido posible sin la influencia directa o indirecta de muchas personas a las que les estoy muy agradecido por haberme acompañado en la realización del mismo así como en otras etapas de mi vida.

En primer lugar agradecer a la profesora Milagros Arteaga Checa por su interés a la hora de dirigir mi trabajo de fin de grado, por su confianza, su colaboración y dedicación, en definitiva por ser la columna vertebral de mi trabajo.

A todos los docentes de la Universidad de Jaén que a lo largo de estos cuatro años he tenido el placer de disfrutar de sus experiencias y conocimientos, dentro y fuera del aula, los cuales a través de su empeño y dedicación me devolvieron la confianza y la alegría para seguir formándome dentro del ámbito académico y personal.

A mis compañeros y amigos, quienes me han aportado incansablemente su apoyo, confianza, tiempo y los mejores momentos que he vivido durante esta etapa dentro y fuera del campus. Sobre todo a aquellos que han trabajado a mi lado con los cuales he cooperado días y noches encaminadas a nuestra formación profesional.

A aquellos profesionales que han influido en mí hasta poder llegar a la iniciación que supuso esta nueva etapa. Tanto a los maestros de primaria, que tan importante e infravalorado trabajo tienen, como a los de secundaria que sientan las bases, siempre mirando por nuestro futuro profesional.

No quisiera olvidar a todos aquellos que he conocido dentro del ámbito deportivo, entrenadores, compañeros y demás profesionales, que haciéndome partícipe e integrándome en los distintos equipos deportivos, han repercutido para que pudiera elegir la mención de Educación Física.

Por último a mi familia y seres queridos, en especial a mis padres por su incondicional apoyo, paciencia, sacrificio y cariño. Por ser mi ejemplo a seguir, por enseñarme a seguir aprendiendo todos los días sin importar el tiempo y las circunstancias. Sin ellos no habría podido alcanzar mis sueños y metas.

INTRODUCCIÓN

La expresión corporal ha sufrido en los últimos tiempos un auge considerable, cada vez está siendo más y mejor estudiada, tanto en extensión como en profundidad. Cada vez son más los docentes que están de acuerdo en que es un área importante y que debe ser impartida en los distintos niveles educativos (Sobejano Romero, 2013)

Sin lugar a duda, la expresión corporal es un término difícil de definir, se ha ido haciendo un hueco dentro de la enseñanza, durante mucho tiempo infravalorado hasta que se ha comprobado su gran aporte al mundo de la educación y a la vida diaria. La expresión corporal ayuda a valorar y aceptar la imagen corporal, nos ayuda a utilizar el cuerpo como mecanismo de comunicación o desarrollar la creatividad o imaginación, valores a tener en cuenta en una sociedad en perpetuo devenir, de esta manera podríamos justificar su categoría dentro de los currículos (Franco Serrano, 2009). La habilidad de comunicar es una parte a destacar en la labor de la enseñanza. El proceso comunicativo por el cual transmitimos e intercambiamos ideas debe ser un constituyente más dentro del proceso educativo.

Dentro del ámbito de la lingüística se han marginado algunos componentes que no se consideraban estrictamente lingüísticos durante muchos años. En los últimos años el estudio se ha centrado en estos elementos rechazados. Nos referimos a la comunicación no verbal y sus respectivos componentes que influyen entre las relaciones de las personas (Martinez, 2005) No solo es un elemento que colabore en el proceso de comunicación sino que es una manera de manifestarse y expresarse. A través de los factores que intervienen en la comunicación no verbal enviamos al receptor información sobre nuestro ser. Esto nos permite darnos a conocer y lo que es más importante, relacionarnos.

La comunicación no verbal dentro de las aulas ha cobrado importancia en los últimos años. Pocos niegan la importancia de la comunicación verbal y más aún cuando el hablante es un niño. Por esta razón cada vez son más colegios los que incluyen programas de enseñanza sobre la comunicación no verbal. Es un recurso con gran cantidad de significados lo que supone un constituyente para facilitar el entendimiento de muchas acciones del niño en las edades tempranas (Machado González, 2011).

Si trabajamos la expresión corporal con los niños estarán mucho mejor preparados para las relaciones sociales con el fin de un mejor entendimiento y comprensión. La vida moderna requiere este tipo de habilidades desde la edad temprana (Baro, 2014). La comunicación no verbal es la primera forma de comunicarse que adopta el ser humano, por ejemplo, un bebé no sabe comunicarse y comienza a llorar, el llanto no es una palabra pero vale como forma de comunicación.

El objetivo de la expresión corporal es un dominio físico cada vez más profundo y los medios para lograrlo son la toma de conciencia y la sensibilización. Esto da lugar a la expresividad, y a la comunicación. En definitiva, el trabajo corporal busca la integración de la conciencia del cuerpo con la convivencia del mismo. Es un camino para luego aprender a expresarse y manifestarse y que favorece especialmente la comunicación. (Ortiz Camacho, 2002)

CAPÍTULO I: BASES Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.

I.1. La necesidad de la comunicación y la expresión en la sociedad.

Una de las razones fundamentales de la existencia del ser humano es la expresión a lo largo de su vida. Mediante la expresión desarrollamos conductas las cuales nos ayudan a la comprensión de las mismas en otros seres humanos.

¿Realmente es tan importante la necesidad de expresarse? Desde luego que sí, es de vital importancia, el no hacerlo puede provocar graves perturbaciones en la conducta. Y lo es más aún en las edades primarias. Trabajar la forma de expresión espontánea y natural contribuirá al desarrollo positivo de la personalidad, al desenvolvimiento del individuo en la sociedad sin ningún tipo de tensión social y a la consecución de la realización personal.

Santamaría (1986), expone que las conductas lúdicas permiten la libertad total de la persona mostrando su personalidad en su mayor grado. Es en las edades tempranas donde esto toma importancia, ya que el niño se manifiesta a través del juego. La comunicación espontánea transmite información acerca de nuestra personalidad y es la que constituirá parte de nuestra identidad complementada a través del proceso de aprendizaje social.

Exteriorizar, expulsar, sacar fuera las emociones y sentimientos debe ser una obligación en el ser humano. El hecho de no dejar que las emociones fluyan puede derivar en enfermedades físicas y psicológicas. Cada emoción debe ser escuchada, atendida, analizada y aprovechada para cambiar aquello que esté en nuestras manos, pero nunca cohibida. Como señala Santamaría (1986), *“los objetivos que persigue la expresión son el darse a conocer y relacionarse, manifestar ideas sentimentales y afectivas, liberarse de frustraciones y buscar el entendimiento y cooperación con los demás”*. Cuando la expresión se convierte en algo intencionado hablamos entonces de comunicación. No podríamos convivir en sociedad si no fuésemos capaces de interaccionar unos con otros a través del proceso comunicativo. Pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas por lo que es importante aprender a entenderse con otras personas y funcionar adecuadamente en situaciones sociales.

Según Merino (1998), la socialización es un proceso mediante el cual el individuo debe conseguir su identidad personal, su identidad social y su inserción social. Entendiendo

la identidad personal como el conjunto de características de una persona en particular; la identidad social como el aprendizaje de habilidades, destrezas o roles que nos permitan desenvolvernó en la sociedad y la inserción social entendida como la integración del individuo dentro de la sociedad. Estos tres factores forman parte de la trayectoria de todo individuo, y su desarrollo dependerá tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones. Stokoe y Harf (1992), exponen que el individuo que se expresa con su cuerpo debe aprender que vive en una sociedad con otros individuos que también se expresan con su cuerpo, teniendo en cuenta que cuanto mayor es el número de medios de expresión que pueda desarrollar el ser humano, mayor será su riqueza existencial y desarrollo de sus potencialidades.

I.2. Comunicación no verbal: medio de expresión

La comunicación no verbal ha recibido menor atención y estudio científico que la verbal, ya que consiste en un modo de comunicar información menos organizado y de más difícil interpretación. Sin embargo, a mediados del siglo XX, surge un interés en su estudio que se va incrementando con el paso del tiempo. Hoy en día, existe inclinación hacia la investigación sobre los orígenes de la comunicación no verbal. Davis (1996), señala que su estudio es fruto de cinco disciplinas: psicología, psiquiatría, antropología, sociología y etiología. Por un lado, los psicólogos centran su estudio en diversos parámetros físicos de la conducta del individuo y los analizan, los psiquiatras afirman que los movimientos de un individuo muestran su carácter, emociones e incluso reacciones ante el entorno que los rodea. En cambio, los antropólogos, han descubierto que los movimientos dependen de la raza, individuos de la misma nacionalidad con distinta raza no se mueven igual. Los sociólogos han descrito su propia regla relacionada con el comportamiento y los etólogos observaron similitudes entre nuestro comportamiento no verbal y el de otros primates.

El estudio de la comunicación no verbal a través de estas disciplinas permite que Davis (1996) determine, que es una ciencia compleja y cuyo estudio, a través de métodos de investigación, es discutido con frecuencia. Davis (1996), destaca la importancia la comunicación no verbal, comentando que las palabras no lo son todo, solo el comienzo, detrás de ellas está el cimiento sobre el que se construye las relaciones humanas. *“Las palabras son hermosas, fascinantes e importantes, pero las hemos sobre estimado en*

exceso, ya que no representan la totalidad ni siquiera la mitad del mensaje” (Davis, 1996).

Del mismo modo, Friesen y Sorenson (1993), realizaron un estudio donde exponían, *“el lenguaje corporal para reflejar los sentimientos como la alegría, la rabia y la tristeza, el interés y la sorpresa, el miedo y la ira, el asco, el desprecio y la vergüenza, es el mismo en todas partes”*. Tras su reflexión, la comunicación no verbal podría estar considerada un medio de lenguaje universal.

Después de los múltiples estudios realizados en las últimas décadas se ha podido comprobar que la comunicación verbal constituye un 50% de la información en el proceso de comunicación por lo que su importancia es más que evidente (Arteaga, 2003).

Por tanto, la comunicación interpersonal es muy útil para mejorar nuestra interacción con otros, es conocer los aspectos de la comunicación no verbal, todo comunica, no solo nuestras palabras, gestos, posturas, miradas, tono y volumen de voz, etc. Cada uno de estos indicadores puede variar su significado en función del contexto.

La comunicación no verbal y verbal están estrechamente ligadas, son interdependientes. La comunicación no verbal actúa como reguladora del proceso de comunicación, contribuyendo a ampliar o reducir el significado del mensaje. Así lo recalca Argyle (1975), el cual opina, *“algunos de los hallazgos más importantes en el campo de la interacción social giran en torno a las maneras en que la interacción verbal necesita del apoyo de las comunicaciones no verbales”*.

La comunicación no verbal en definitiva, es un proceso de conocimiento personal que nos permite apreciar nuestras posibilidades así como nuestras limitaciones. Si somos capaces de expresarnos a través de medios variados nuestras posibilidades de comunicación crecen así como nuestra riqueza existencial. Uno de los factores que componen la comunicación no verbal es el movimiento, un medio muy eficaz de expresión y comunicación. Cuando un bebé nace y empieza a patear lo hace de manera totalmente espontánea como respuesta al mundo que lo rodea. El movimiento adquiere una relación de significado y significante, cuando se realiza ante los demás.

I.3. El proceso comunicativo a través de la “expresión corporal”

Castañer (1998), manifiesta que la expresión corporal es entendida como la manifestación espontánea de gestos, posturas, actitudes y movimientos. Esto hace posible la comunicación ya que el lenguaje corporal es una de las bases básicas para la comunicación humana. Las experiencias corporales están llenas de contenido emocional y afectivo, lo cual permite que emerjan con facilidad las diversas funciones cognoscitivas y motrices necesarias en el desarrollo evolutivo (Arteaga, 2003). De este modo la expresión corporal comunica a través de la motricidad ayudando al individuo a hacer conscientes los mecanismos inconscientes de su conducta. (Castañer, 1998).

Estas manifestaciones expresivas tienen el propósito, dentro del ámbito educativo, de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad. Para ello el docente puede basarse en el juego de imitación, experimentación e imaginación. Esto es un mecanismo de reproducción de situaciones que ayudará a la comprensión del niño de aquello que ocurre en situaciones del mundo exterior. La expresión corporal, en el aspecto biológico, es referida a la exteriorización de emociones siendo el movimiento el medio de expresión utilizado como respuesta a cualquier estímulo. De esta manera, el ser humano se está expresando y comunicando siempre a través del cuerpo.

Aparte de estas manifestaciones espontáneas, podemos utilizar el cuerpo para transmitir informaciones intencionadas reflejadas en el mundo artístico. A lo largo de la historia, Platón y Aristóteles, daban por sentado que todas las artes eran miméticas, es decir, que implicaban reproducción, representación, imitación, expresión y sobre todo recreación. Apareció siempre en las artes plásticas, en el teatro y sobre todo en la danza (Arteaga, 2003).

Se diferencian una expresión corporal biológica, espontánea y natural cuyo objetivo es la liberación personal y otra artística, voluntaria y artesanal centrada en el desarrollo de la capacidad expresiva.

Cómo comenta Arteaga (2013), en la expresión corporal biológica, espontánea y natural, cuando el individuo se encuentra en un ambiente cómodo sin presión ni tensión social es cuando puede mostrar la versión espontánea de la expresión corporal, lo que supone, la

afirmación del “yo”. Mientras que en un ambiente donde se quiera mostrar un determinado efecto ante los demás hablamos de la expresión artesanal, controlada y elaborada con un objetivo y por tanto limita la espontaneidad.

En ningún caso, la expresión corporal debe ser cohibida. Una de las necesidades más importantes del ser humano es la de expresarse y una frustración en esta parcela, puede contribuir a graves perturbaciones en la conducta. Sobre todo en las edades tempranas ya que lo que ocurra en los primeros años de vida marcará el desarrollo evolutivo del niño (Arteaga, 2003).

I.4. Conceptualización de la “expresión corporal”

Han sido numerosas a lo largo de las últimas décadas las definiciones sobre la expresión corporal y es complicado llegar a una general en la cual basarse para posteriores estudios. Si buscamos el término expresión corporal en el Diccionario de la Lengua Española de la R.A.E. define el término como la *“técnica practicada por el intérprete para expresar circunstancias de su papel por medio del gesto y movimientos, con independencia de la palabra”*. La variedad acerca de las definiciones del término crece dentro de los especialistas de la materia de Educación Física. Por ejemplo Bara (1975), manifiesta *“conjunto de las técnicas que utilizan al cuerpo humano como elemento-lenguaje y permiten, así, al margen de toda preocupación estética o utilitaria voluntaria, la revelación de un contenido interno”*.

Bara hace referencia al proceso comunicativo no verbal que permite la expresión del “yo” intrínseco del individuo. Por otro lado, Bertrand y Dumont (1970), expresan *“arte del movimiento que sintetiza actividades teatrales y danzantes”*. A cambio de Bara, estos artistas enfocan el término desde su vertiente artística.

Para Copeau, citado por Vázquez (1989), son *“actividades para comunicarse y manifestarse tal y como se es a través del cuerpo buscando siempre la creación y no solo la simple improvisación”*. Copeau habla de la expresión corporal no solo como algo espontáneo sino también como medio de comunicación intencionado, eficaz y útil.

Stokoe y Harf (1992), consideran la expresión corporal como *“una conducta espontánea existente desde siempre, tanto en sentido ontogenético como filogenético; es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo, integrándolo de esta manera a sus otros*

lenguajes expresivos”. Estos autores piensan que la expresión corporal tiene un objetivo multifacético enfocado al aprendizaje de uno mismo. Este aprendizaje de uno mismo persigue el cambio y el aprovechamiento de su propia espontaneidad y creatividad con el objetivo de lograr una mayor profundización y enriquecimiento de su actividad natural. De este modo Stokoe y Schächter (1981) señalan, *“la expresión corporal es una disciplina para la adquisición de un lenguaje corporal propio”*. Justificando de este modo su inclusión en el programa de actividades escolares ya que proporciona placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento, y la seguridad en su dominio.

Después de un exhaustivo estudio acerca de una gran extensión de definiciones planteadas por algunos de estos autores y otros tantos, Arteaga (2000) sintetiza una definición que incorpora todo lo básico e importante. Define la expresión corporal como *“lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos”*.

I.5. Corrientes de la “expresión corporal”

Mateu (1993), establece cuatro ámbitos en los que se desarrolla la expresión corporal: social, psicológico, artístico y pedagógico.

Dentro del ámbito social comenta que las prácticas sociales persiguen como objetivo el bienestar y la liberación del individuo a través de su expresividad. La expresión del cuerpo constituye una de las componentes de la personalidad, manifestación de la motricidad y referencia de la motricidad, contrastable en las actitudes y en las posturas, la voz, y producto de la historia individual y social del sujeto. La expresión corporal se convierte así en un elemento constitutivo de las personas.

El ámbito psicológico es el destinado a las prácticas terapéuticas que utilizan el cuerpo como mediador y terapia, siendo considerada la expresión como un medio para una finalidad terapéutica.

En el artístico, comenta que sus prácticas están dedicadas al perfeccionamiento, desarrollo y enriquecimiento del potencial expresivo que constituyen la actividad de la persona.

Y por último, el ámbito pedagógico, donde menciona que la expresión artística se convierte en un medio para la educación del individuo, utilizando el campo de las actividades corporales artísticas.

El dominio pedagógico - artístico implica un paso de la actividad espontánea a la producción artística desarrollando progresivamente un repertorio de capacidades generales centradas en la ejecución (Arteaga, 2003).

Por el contrario, Contreras (1998), determina tres corrientes: terapéutica, escénica y pedagógica.

La primera de ellas toma conciencia en la liberación de pulsaciones, ausencia de tensiones, mayor movilización de nuestras articulaciones que contribuye al desarrollo gestual o mejoramiento de la agresividad. Dentro de la expresión corporal utilizamos el movimiento, relajación, masaje y desbloqueo muscular a través de terapias que favorecen tales beneficios.

Una de estas terapias es el psicodrama, en el cual el elemento central es el movimiento corporal del actor, que considera que el paciente obtiene la liberación a través de la verbalización de situaciones problemáticas y principalmente por su escenificación. Una técnica en la que el paciente toma conciencia de sus expresiones corporales, coordinando palabras, postura y gesto. Prevalece la espontaneidad y la improvisación es el objetivo principal. Otra terapia a destacar es la dinámica de grupos centrada en el tratamiento de técnicas corporales para que el grupo consiga una mayor cohesión. La desinhibición, sociabilidad y aceptación de los otros son los objetivos de esta terapia (Arteaga, 2003).

La segunda corriente, escénica, es referida a las artes escénicas enfatizando los gestos y los movimientos corporales. El cuerpo humano es un instrumento de expresión. La expresión corporal se considerará un instrumento al servicio de la preparación del actor de forma que el cuerpo debe expresarse con un lenguaje propio, para ello el autor ejercitará y controlará su cuerpo, para lograr una mejor expresión.

Por último, la tendencia pedagógica como contenido educativo en la que la expresión corporal se incorpora a la escuela como contenido educativo aglutinador de las diferentes realidades del hombre, la motora, cognitiva, social y comunicativa, por tanto

los aprendizajes de la expresión corporal se centran en torno a los elementos del cuerpo y sus capacidades de expresión y comunicación (Contreras, 1998).

La expresión corporal actúa sobre un campo amplio con objetivos variados que depende del contexto en donde se desenvuelve (Arteaga, 2003).

I.6. El origen de la “expresión corporal”

La expresión corporal nace en el mundo del teatro a través del director francés Jacques Copeau, el cual exponía que la expresión corporal contribuía a la formación del actor total ya que el movimiento corporal tenía una gran importancia a la hora de actuar (Arteaga, 2003)

Dentro de la educación física, el término cobra importancia con la educación física moderna. Es incluida en el currículo en el siglo XIX. La expresión corporal ha experimentado numerosas y variadas clasificaciones hasta llegar a nuestros días. Aunque las principales ramas en las que se ha basado han sido la danza, la música y el teatro. Como expone Vázquez (1989), *“anteriormente la expresión corporal se reducía a la danza y a las gimnasias rítmicas, sobre todo para chicas”*.

Señala Arteaga (2003), que es en la década de los cincuenta cuando Bertrand y Dumont introdujeron la expresión corporal en la educación física y en la educación infantil. Y en 1968 cobraría importancia tras una gran variedad de circunstancias. La educación física vive una renovación tras la aparición de una nueva edición de la revista “partisans” y de otros textos aparecidos en el mismo año, estos criticaban las implicaciones socio-políticas del deporte. La expresión corporal toma nombre debido a la necesidad de una actividad física más creativa y humanista y mucho menos estereotipada, directiva y normativizada. Creaba dudas por no saber si se instalaría como una alternativa a la educación física por tener un enfoque de abandono a los estereotipos, metodología basada en dinámicas de grupos y reflexión, todo esto la haría muy apropiada para continuar un camino en el mundo de la educación física. De tal manera que en nuestro país, se instauró en el marco legal apareciendo en las Nuevas Orientaciones Pedagógicas de 1970 enmarcada dentro del Área de Expresión Dinámica junto con la educación de movimiento (Arteaga, 2003)

I.7. La expresión corporal dentro del sistema educativo español.

El R.D. 26.10.1901 incluyó los “ejercicios corporales” como forma específica de Educación Física en el plan de estudios de la escuela primaria española.

En la guerra civil el sistema escolar experimenta una transformación. Los contenidos referentes a la expresión corporal eran pocos e imprecisos. Bravo (1995), manifiesta que *“los preceptos legales referidos a potenciar, defender o impulsar esta actividad comienzan a tener cierta relevancia a partir del segundo tercio del siglo XX”*.

En 1964, el Frente de Juventudes, organismo encargado de elaborar los programas de educación física de los chicos, establece unos contenidos que ya tienen un principio de vinculación con la expresión corporal pero solo relacionado con edades tempranas. Por ejemplo de 7 a 9 años se establece el contenido “gimnasia educativa con efectos de iniciación rítmica y educacional de los movimientos. Puede aplicarse en forma de cuento-lección”.

En 1970, se produce un gran cambio en educación, resaltando la aparición de dos grandes bloques “áreas de expresión” y “áreas de experiencia”. Entre las áreas de expresión se encontraban “expresión dinámica”, “educación física y deportiva”, y “formación musical”. Esto supone un gran avance en la propuesta de contenidos relacionados con la Expresión corporal, aumentando la consideración hacia el ritmo y haciendo mayor énfasis en contenidos expresivos que requieren una mayor demanda de la creatividad y espontaneidad. Destacando sobre todo la aparición del “área de expresión artística y pretecnología” que abarcaba música, dramatización y la expresión plástica y pretecnología (Arteaga, 2003).

En 1990. se reestructura el sistema educativo con la LOGSE y la expresión corporal toma más importancia en los currículos. Tanto los currículos de infantil, como primaria y secundaria tratan el contenido.

Dentro de la etapa de Educación Primaria, nos encontramos tres áreas, el área de Lengua, el área de Educación Artística y el área de Educación Física que tratan los contenidos relacionados con la Expresión Corporal.

El área de educación artística, desarrolla las capacidades creadoras de los alumnos y sus procesos de socialización. Se trabaja la educación musical: voz, canto, los instrumentos, el movimiento y la danza.

El decreto de Educación primaria, refleja la importancia de la expresión corporal en esta área: *“El movimiento rítmico y la danza se encuentran integrados en la expresión corporal junto con los elementos musicales. El cuerpo es capaz de expresar y comunicar sensaciones y sentimientos a través de sus movimientos, relacionándose con los demás y con el espacio”. “A través de estos medios de expresión, se ofrece a los alumnos la posibilidad de desarrollar la escucha atenta, el sentido y la coordinación del ritmo”*.

Esto mismo, también es reflejado en la asignatura de educación física resaltando de este modo también su importancia. El área de educación física lo plasma en uno de sus objetivos: *“Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, y estados de ánimo, y comprender mensajes expresados de este modo”*.

Este objetivo es fundamental para poder desarrollar distintos medios de comunicación a través de distintos medios de expresión.

En los distintos ciclos es trabajado de forma progresiva. En el primer ciclo se parte de juegos libres de imitación y espontáneos, además de utilizar sonidos producidos por el propio cuerpo. Estos juegos irán progresando de manera que el alumno sea el que proponga distintas situaciones y personajes a imitar.

En el segundo ciclo el juego de expresión ya es destinado a fomentar el potencial expresivo del alumno con el mundo que le rodea. El alumno empieza a utilizar recursos expresivos para comunicarse. A partir de aquí, una vez que el alumno observa sus limitaciones expresivas realizamos trabajos de puesta en práctica en distintas situaciones.

Mientras que el tercer ciclo está enfocado a la comunicación y expresión a partir de sus posibilidades. El trabajo se orienta hacia la toma de conciencia y utilización del lenguaje corporal, así como la interpretación del lenguaje corporal de los demás y el análisis y comprensión de la codificación del lenguaje expresivo corporal.

Con la entrada de la LOMCE el currículo del área de educación física ha experimentando ligeros cambios. Según el decreto 126/2014 el trabajo de la expresión corporal toma constancia en algunos de sus objetivos, como son *“relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas”* o *“valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica”*.

Su importancia aparece reflejada en los criterios de evaluación, *“utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estática y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas”* y en los distintos estándares de aprendizaje: *“representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos”*, *“representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos”*, *“conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida”*, *Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales”*.

CAPÍTULO II: PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.

II.2. La “expresión corporal” en la educación física.

Como hemos visto en apartados anteriores la expresión corporal toma importancia con el paso de los años. La enseñanza que el profesor realizará en esta asignatura dependerá de la elaboración del Proyecto curricular de Etapa que es el encargado de seleccionar y secuenciar los objetivos y contenidos.

Por tanto, esta área requerirá de una programación, entendiendo esta como el instrumento que garantiza la reflexión del docente sobre su intervención en el aula. Es un proceso continuo en el cual el docente se debe ir adaptando a las circunstancias reales. La programación no debe ser cerrada ya que no sabemos cómo transcurrirá en el

aula, es decir, pueden surgir interrogantes en función de la adaptación del alumnado al área. Es por ello que debe estar en continua reformulación.

Schön (1998), opina que una programación cambiante y adaptativa repercutirá en el docente, en su implicación en el trabajo, en comprender mejor al alumnado, en la innovación y en su autoformación.

La UD se conforma a partir de los objetivos de aprendizaje planteados, de estos deben salir los contenidos que son el medio para la consecución de los objetivos. Se defiende la idea de que los objetivos sean establecidos en términos de capacidades con la idea de que los contenidos sean variados y las UDD tengan un carácter global. Aunque dentro de la expresión corporal, en algunos ejemplos de UDD, los contenidos son cerrados no permitiendo la relación con otros contenidos de educación física. Pero esto no quiere decir que los contenidos de expresión corporal no se puedan relacionar con los de otros bloques, siempre y cuando, el docente utilice una mayor preparación y compromiso a la hora de la elaboración de las mismas, dando así un carácter más innovador y global (Learreta, 2004).

La idea sería plantear objetivos que puedan desarrollarse a través de contenidos muy variados pudiendo trabajar cuantos más bloques de contenidos mejor y utilizando el ámbito físico y motor como un medio para acceder a la educación integral.

II.2 ¿Existe interés del alumno por la “expresión corporal”?

Learreta (2004), manifiesta que en ocasiones los contenidos de expresión corporal no son del gusto de los alumnos y que no llegan a motivarles. Tras diversos estudios se ha encontrado que los alumnos sienten temor. Temor ante lo desconocido, al no saber que se le va a pedir, al expresarse ante los demás. Esto lo expresan más los niños que las niñas. Como expone Learreta (2004:637), *“la niña lo vive más, la niña es más expresiva”... “Los varones tienen cierto..., el rechazo es más acusado, en las mujeres no, las mujeres yo creo que, a las niñas se les acerca más al área de sus intereses”*. Este autor justificaba esta idea argumentando: *“yo creo que ser niño o niña sí marca porque ya desde pequeños tienen mayor juego simbólico las niñas, y la Expresión corporal tiene muchísima simbolización”* Learreta (2004:637). Al contrario pasa con los niños, ya que estos opinan que estos contenidos se alejan de lo que ellos entienden por educación física.

Otra idea de rechazo hacia la expresión corporal es que *“Los chavales desde pequeños, quieren jugar más al futbol, no se si es la sociedad que está montada así...más de cosas deportivas, que practiquemos, que toquen los balones”...*”Y entonces yo lo entiendo, los mayores están en la edad, en que quizás necesitan un movimiento más de cansancio, más físico, más de esfuerzo, y la *Expresión Corporal no requiere el esfuerzo, y el chaval se aburre y cuesta más hacerlo*” Learreta (2004:638). Los alumnos tienen ligado el concepto de Educación física al movimiento y esto produce un conflicto dentro de las prácticas de Expresión corporal encaminadas hacia la exposición de sentimientos, emociones, o a la realización de actividades creativas. Además al alumno le cuesta trabajar esto, para él son relativamente nuevas las capacidades expresivas, comunicativas o creativas. Pero es necesario ante esto que el alumno conozca que queremos conseguir con los objetivos de las sesiones de la expresión corporal, que nos puede aportar en situaciones de la vida cotidiana, para que puedan aceptarlo y sobre todo valorarlo.

Hacerles comprender que el movimiento puede ser representado de muchas maneras, como puede ser a través de actividades creativas, es idóneo para que sepan que también hay que desarrollar ese tipo de capacidades donde la expresión corporal es clave. Así como el hecho de vivir en sociedad y la necesidad de comunicarse y como contribuye a este objetivo la expresión corporal mejorando las relaciones, comprendiendo mejor a los demás...a través de actividades lúdicas, trabajos cooperativos, etc. Y lo que es aún más importante nos ayuda a conocernos nosotros mismos, a aceptarnos tal cual como somos y a mejorar nuestra autonomía.

Hoy en día se da gran importancia a la originalidad y desde la expresión corporal se fomenta el desarrollo de la creatividad proporcionando una apertura de pensamiento obteniendo así una gran riqueza personal.

II.3 Enseñanza de la expresión corporal.

La finalidad de la expresión corporal es potenciar el desarrollo de habilidades expresivas y comunicativas así como el conocimiento de la propia persona y de los demás por medio de la actividad física. Al igual que en las demás áreas dentro de la expresión corporal cada maestrillo tiene su librillo, es decir, cada profesor empleará la técnica de enseñanza más acorde a su estilo. Cada una tiene sus ventajas e inconvenientes aunque en este ámbito quizás la indagación puede favorecer un

aprendizaje más duradero. Es importante que las sesiones de educación física sean unidades significativas por sí mismas pero que también pretendan una educación globalizada tratando otros temas y asignaturas. Por supuesto, la clase debe ser motivadora y hacerles ver que al no dar esos contenidos nunca es algo nuevo y puede ser de gran interés. El profesor debe tener claro qué enseñar y este debe de ser una figura orientativa, no pretender ser conductista, sino que el alumno vaya manifestando su espontaneidad libremente.

Sáenz – López (1997) expuso una serie de pautas orientativas dentro del proceso enseñanza – aprendizaje de la expresión corporal. Entre ellas mencionaba:

- Evolucionar de lo simple a lo complejo: las sesiones deben ir creciendo en dificultad, empezar con actividades sencillas, pocos participantes, materiales sencillos, etc.
- Aprender jugando: esto es clave dentro de la educación física general. Utilizar el juego como medio de aprendizaje es un medio muy motivador para que el alumno consiga los objetivos que pretendemos.
- Aprendizajes significativos: en la actualidad tiene gran importancia partir de las ideas previas de los alumnos e ir construyendo sobre las mismas.

Entre otras destacaba el clima del grupo, posibles adaptaciones individualizadas o recursos y materiales que veremos en los siguientes apartados.

Dentro de la metodología que desempeñará cada profesor aparece un tema que todos deben de abordarlo dado su importancia: “educación en valores”. Para entender la educación en valores primero debemos saber que es un valor, a que se refiere este término. Para Sarabia, (1992:140), valores son *“principios éticos respecto a los cuales las personas sienten un fuerte compromiso emocional y que emplean para juzgar las conductas”*.

Una vez definido el término veamos porque es importante educar en valores.

La educación en valores podríamos decir que es la base que debe de tener todos los procesos y actividades educativas. Como futuros docentes debe ser uno de nuestros objetivos que nuestros alumnos adquieran una moral íntegra y responsable dentro de la sociedad que nos rodea. Esta educación en valores deberá partir desde la familia porque

es ahí cuando el alumno empezará a formarse como persona. Educar a los alumnos en valores es educarlos para que aprendan a dar importancia a conductas y comportamientos que les ayudarán a convivir mejor y a sentirse bien con su entorno.

La escuela es una institución que tiene una función vital en reconstruir los valores dentro de una sociedad que contiene una crisis ascendente de los mismos. Se debe de trabajar para conseguir una sociedad más solidaria, tolerante y pacífica.

En el ámbito de la educación física la educación en valores ha pasado a tener gran importancia por los contenidos que se trabaja, objetivos y actividades que podemos desarrollar para fomentarlos. El deporte ha sido considerado tradicionalmente un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social.

Dentro de la expresión corporal habría que plantearse cuáles son los valores principales que queremos desarrollar, bien sea por su importancia o por su relación directa respecto a los contenidos que vamos a trabajar. Algunos de estos valores pueden ser la amistad, el respeto, responsabilidad, solidaridad o tolerancia. La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas. Es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tienen en la vida. La amistad genera experiencias emocionales positivas y estas son fuentes de motivación y básicas en el dominio del placer, en el logro de la competencia y en el establecimiento de vínculos sociales (Greenberg y Paivio, 2000).

Sin embargo, otros autores como Pastor-Pradillo (2003), apuntan a que la expresión corporal favorece el placer y la diversión y que estrecha lazos entre sus participantes pudiendo contribuir así a una sensación de bienestar y de felicidad. Para respetar a los demás debemos respetarnos primero nosotros mismos, aceptándonos, dándonos a conocer tal cual somos y fomentando la seguridad en nosotros mismos. Cada persona se expresa de una manera y debemos hacerlo sin ningún temor ni complejo y siempre con una aceptación mutua.

El valor de la responsabilidad es aquel que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos, siempre en el plano de lo moral. La expresión corporal genera gran cantidad de trabajo cooperativo donde el alumno se compromete con los demás y colabora con el grupo para que el trabajo salga adelante, poniendo en juego su responsabilidad individual.

La solidaridad, entendida como el valor que nos une a los demás compartiendo intereses o necesidades, donde la empatía es clave, podemos desarrollarlo desde la expresión corporal en esos aspectos de “mundo interno” o “interacción personal” donde pueden desencadenar numerosas reflexiones compartidas. (Learreta, Sierra y Ruano, 2005).

Tolerancia, según el Diccionario de la RAE (2005) es *“el respeto o consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás, aunque sean diferentes a las propias”*.

Aquí juega, también, un papel fundamental la empatía donde en la expresión corporal el alumno se encuentra necesariamente en situaciones de tener que aceptar las manifestaciones de los demás.

Gardner estableció una nueva visión educacional basada en el desarrollo de las inteligencias múltiples donde exponía que las personas pueden tener diferentes potenciales cognitivos. Habla de la inteligencia como una capacidad y no algo innato y fijo. Así establece una serie de inteligencias donde la expresión corporal viene reflejada en la inteligencia corporal- kinética donde se destaca la habilidad que tiene la persona para expresar sentimientos o ideas. Gardner apuesta por fomentar el potencial individual del alumnado. Estas inteligencias se encuentran en mayor o menor medida en todas las personas, y según la inteligencia más desarrollada en cada persona se definirá la actividad más apropiada de cada persona.

Peter Salovey y John Mayer en 1990, aportaron el término inteligencia emocional con la que destacaron la importancia de la empatía y la capacidad de conducir las emociones de forma que mejoren la calidad de vida. Para esta finalidad ellos comprendían cinco capacidades básicas: reconocer las propias emociones, saber manejar las propias emociones, mantener la propia motivación, reconocer emociones en los demás y crear relaciones sociales. Capacidades que se pueden trabajar desde la propia expresión corporal (García, 2009).

Está demostrado que los alumnos aprenden a través de la práctica, los ejemplos o las experiencias directas. Para educar en valores es necesaria actitud de respeto y tolerancia que en todo momento debe manifestar el docente de forma explícita hacia su alumnado. Así como, mostrar una actitud entusiasmada y positiva, solo si los docentes nos implicamos haremos que los alumnos se impliquen y solo si hacemos que los alumnos

se respeten una buena dinámica de grupo. Desde la expresión corporal podemos favorecer el trabajo cooperativo. La idea no está en competir unos con otros sino construir entre todos y disfrutar unos con otros. Solo así conseguiremos un clima favorable, afectivo y cohesionado. Los alumnos deben sentirse cómodos, en un ambiente relajado, conseguiremos así esa expresividad y creatividad que pretendemos. Para esto el docente es el primero que debe mostrarse natural, espontáneo y transmitir confianza y seguridad para que esto sea también manifestado en los alumnos. De forma resumida a todo esto Learreta (2000) indica, *“cuando la actitud del profesor es de suma seriedad y de confianza profunda en lo que siente y propone, nadie se siente ridículo, transmite a sus alumnos esa actitud, les ayuda a centrarse en sí mismos y extraer de sí lo que no imaginaban”*.

II.4 Elementos de la expresión corporal

La acción expresiva requiere de cuatro elementos fundamentales que son: el cuerpo, el movimiento, espacio y el tiempo. Estos elementos interaccionan y dar lugar a acciones motrices y estas a su vez a acciones expresivas. Para que el movimiento tenga un significado expresivo tenemos que tener un conocimiento del cuerpo, imagen, tono y control postural, segmentos, etc. (Muñoz Rivera, 2009).

La imagen corporal permite un conocimiento del cuerpo y de sus distintas partes, toma conciencia de la postura, actitud y desplazamiento a la hora de relacionarnos. Conforme adquirimos la imagen, mejoramos la posibilidad de expresarnos y comunicarnos. Cada segmento corporal tiene capacidad expresiva, es decir, cada uno tiene un valor expresivo propio. El tronco expresa fuerza, el rostro emociones, los brazos acciones y sentimientos y las piernas actitud en la forma de desplazamiento. El tono y control postural tienen una importancia extraordinaria como elementos expresivos, constituyen un soporte fundamental de la comunicación corporal. El tono, relacionado con el movimiento, es el encargado de determinar los gestos, es la expresión de una emoción, un acto intencional de relación con el mundo exterior.

El cuerpo aporta un componente expresivo que varía una acción expresiva, la energía. El grado de esfuerzo muscular determinará los tipos de movimiento (pesado, liviano, suave, fuerte).

El espacio es el lugar donde se desarrolla la comunicación. La noción de espacio se adquiere al mismo tiempo que la conciencia corporal y es determinante en el lenguaje corporal y en la manera eficaz de ocuparlo. El espacio es utilizado en la expresión marcando distancias, zonas, direcciones, etc, determina tipos de relación cultural según el uso que se haga de estos elementos.

Mientras que el tiempo, al ser abstracto, es un elemento de difícil comprensión. Si es cierto que no se puede adquirir sin estímulos espaciales y motrices. Se manifiesta cuando nos adaptamos a un ritmo externo, es difícil adaptarlo a la sincronización de movimientos, pero es indispensable para la comunicación expresiva grupal (Muñoz Rivera, 2009).

II.5 Manifestaciones expresivas dentro del aula

El docente, en el aula, se comunica a través de mensajes verbales y no verbales los cuales harán que la comunicación clara y precisa. Los mensajes verbales serán iguales para todos pero los no verbales comunicarán expresiones en función de la situación, es decir, los tonos de voz, posturas, gestos, miradas, etc. serán diferentes en cada momento. Veamos un ejemplo, si el docente desea transmitir enfado, porque hay algún alumno que está hablando en el aula, mientras estamos comunicando el mensaje verbal podemos fijar la mirada o alzar el tono de voz para que el alumno que está hablando pueda apreciar que debe de callarse y atender en clase. No debemos de gastar demasiada energía en mantener el orden de la clase, por lo tanto si somos capaces de emitir mensajes inequívocos, que manifiesten que estamos controlando perfectamente la clase, nos ayudará a este fin (Albaladejo, 2007)

Nos referimos de esta manera a los elementos que componen la comunicación no verbal los cuales nos permiten completar el proceso comunicativo mediante el envío y la recepción de mensajes sin palabras. Fenómenos paralingüísticos, prosódicos, la cinésica, contactos visuales y físicos y la proxemia son algunos de estos componentes que vamos a ir desarrollando a continuación (Albaladejo, 2007)

Si le preguntamos a una persona que entiende por comunicación no verbal nos daría posiblemente una definición en la que haga alusión a gestos, miradas o posturas. Realmente la comunicación no verbal va más allá. En el aula un ataque de tos, unas risas o unos suspiros pueden ser una gran muestra del desarrollo de la clase.

Cuando un docente se prepara la lección piensa en cuáles son los contenidos que va a explicar, como los va a explicar, los recursos que vamos a utilizar, las actividades que vamos a mandar, etc.

II.5.1.Paralenguaje

El paralenguaje es la forma de decir lo que estás diciendo (Neill, 2012).

Un estudio llevado a cabo por Mehrabian (1972), expone que la comunicación verbal representa únicamente un 7% de la comunicación no verbal, el 93% restante se divide entre los mensajes no verbales que transmitimos con la voz (38%) y la comunicación no verbal silenciosa (55%). Los elementos comunicativos transmitidos con la voz son onomatopeyas, o signos de tos, de suspiro, etc. Nos aporta información un “pfff” como indicador de aburrido o cansado o “mmmm” como símbolo de “estoy pensando”. Estos matices influyen en nuestro alumnado al igual que en docentes.

La risa es un elemento motivador, si sonreímos y reímos con nuestros alumnos transmitimos alegría y la alegría facilita el trabajo y el buen clima del aula. La risa puede ser fruto del entusiasmo, tener sentido del humor con los alumnos es importante, captaremos su atención y ser capaces de enseñar a través de la diversión.

Las sonrisas tienen una función de cordialidad, interés y simpatía que el interlocutor percibe y le invita a reaccionar con la misma cordialidad. Aunque la sonrisa de un docente no sea sonora también comunicará a los alumnos cordialidad, el deseo de que aprendan y avancen en el día a día.

Por otro lado, los sonidos de tos, estornudos o suspiros son bastantes involuntarios y pueden informar del estado de salud o cansancio de la persona. Las señales de cansancio son más controlables que las muestras de tos y resfriado. Los suspiros u otros indicadores que expresen cansancio lo pueden transmitir al grupo y un grupo cansado no está en las condiciones óptimas para el aprendizaje.

II.5.2. Prosodia

Es la rama de la lengua que analiza y representa formalmente aquellos elementos de la expresión oral, tales como el acento, los tonos y la entonación (RAE, 2005).

Cuando hablamos proyectamos con la voz, inconscientemente, nuestras emociones. Dependiendo de la emoción tendrá una u otra repercusión en el aula. El miedo y el enfado son recibidos en los alumnos como reacción adversa. Sienten nuestro miedo e inseguridad y es difícil que puedan confiar en nosotros y por tanto manejar el control de la clase con el objetivo del aprendizaje común. Algo parecido pasa con la tristeza, esta puede ser transmitida al alumnado lo cual no tiene ninguna ventaja para el aprendizaje.

Para el aprendizaje sabemos que es necesario despertar motivación en el alumnado, inquietud por el aprendizaje, ganas por conocer y saber y para esto no hay mejor remedio que transmitir alegría, entusiasmo en la voz, o unas risas fáciles nos pueden ayudar.

Como expone Albaladejo (2007), *“nuestra voz es nuestro principal instrumento de trabajo, modulándola podemos transmitir las emociones que favorecen el aprendizaje”*.

Seguidamente, los tonos de voz son importantes a la hora de las explicaciones en el aula. Si queremos que los alumnos mantengan su atención al máximo mientras hablamos, lo recomendable es que nuestra manera de hablar sea variada, es decir, que combinemos unos tonos con otros. De esta manera, podemos conseguir que nuestra forma de hablar sea menos monótona, intentando conseguir que el alumno no se aburra y perder así su atención en clase.

Lo mismo sucede con la velocidad del habla, si hablamos muy lento solo llegaríamos a la tal mencionada monotonía, demasiada relajación y la clase puede ser aburrida. Mientras que si hablamos muy rápido el alumno pronto dejará de atender porque no se enterará de las explicaciones. Por tanto debe haber un término medio, debemos utilizar un ritmo acorde a la edad y nivel de comprensión de los alumnos.

II.5.3. Cinésica

La cinésica es la rama de la teoría de la comunicación que estudia los gestos y posturas corporales como medio de expresión (RAE, 2005).

La postura y los gestos son un elemento importante en la comunicación no verbal debido a la gran información que nos aportan. La manera como una persona se mueve y gesticula nos habla, nos expresa emociones o actitudes. Los gestos se han clasificado según su función en la comunicación en cinco categorías: emblemas, ilustradores,

manifestadores de emoción, reguladores y adaptadores. Estos gestos pueden ser muy útiles en la labor educativa (Albaladejo, 2007)

Los emblemas sustituyen a palabras y tienen un significado convencional entendido por todas las culturas. Son gestos muy apropiados para no hablar mucho y cuando hay mucho ruido. Al ser un gesto debemos de tener en cuenta que todos los alumnos nos tengan visible para que lo puedan apreciar. Un ejemplo sería los labios cerrados y el dedo índice perpendicular a ellos expresando de esta manera silencio.

Los ilustradores complementan el mensaje verbal. Suelen ser simples señalizaciones con manos o cabeza. Son aconsejables para que nuestro discurso sea más gratificante y variado.

Los manifestadores de emoción muestran con los movimientos del cuerpo la intensidad de la emoción que se siente. Por ejemplo, una postura relajada y abierta, sonrisa amplia, es una muestra de sentimiento amistoso.

Los reguladores son los encargados de controlar los turnos de habla. En el aula, sobre todo, deben ser claros y precisos. Un ejemplo sería el asentir con la cabeza para indicar que entendemos lo que nos dicen.

Y por último, los adaptadores, nos ayudan a satisfacer nuestras necesidades personales y a adaptarnos a la situación. Normalmente pueden expresar nerviosismo cuando estamos incómodos ante una situación y pueden ser repetitivos. Ajustarse las gafas puede ser un ejemplo.

Para interpretar adecuadamente las expresiones en alumnos no basta con conocer sus gestos, requeriremos de habilidades que nos permitan situarnos en lo que la otra persona está pensando o sintiendo para poder así interpretar sus gestos.

II.5.4. Contacto visual y físico

El contacto visual tiene mucho que decir en las relaciones interpersonales. Investigaciones han detectado que la mirada puede tener cuatro funciones básicas. Nos aporta información acerca de los procesos de pensamiento de una persona. Así, si realizamos una pregunta a una persona y esta aparta la mira nos puede dar a entender de que está pensando la respuesta. Podríamos decir que tiene una función cognitiva (Albaladejo, 2007).

Los docentes miramos constantemente a los alumnos para ver si nos están prestando atención, para comprobar si están recibiendo nuestros mensajes, es decir, podemos apreciar así el comportamiento del alumno. En clase, al realizar una pregunta, cuando un alumno la sabe normalmente suele mirar directamente al profesor, mientras que el que no la sabe aparta la mirada como diciendo “no me preguntes por favor”. Esto pasa cada día en el aula y es muy fácil de comprobar. Por tanto la mirada adquiere así una función reguladora. Los ojos transmiten emociones y sentimientos. Lloramos, parpadeamos, ampliamos o reducimos la mirada expresando así lo que sentimos.

Como docentes, dentro del aula, debemos de saber utilizar el contacto visual adecuadamente. Debemos de mirar a los alumnos a la cara, para mostrar interés, de lo contrario mostraríamos indiferencia. Al igual que intentar repartir la mirada de forma equitativa, en ocasiones nos centramos en un grupo de personas y menospreciamos a otro sector porque suelen estar más distraídos. Todos deben percibir que son observados y que nos interesan tanto como cualquier otro alumno.

El contacto físico debe ser cuidadoso en el aula. Hay alumnos más receptivos a ser tocados que otras, en ocasiones puede depender de la cultura de la que provengan y, en otras, según los afectos que tengan en casa.

Si es cierto que en cuanto una persona es tocada, las personas se sienten más cercanas. En la clase el contacto físico, ya no solo del profesor hacia el alumno, sino entre los mismos alumnos puede ser útil y motivador. Actividades en parejas, pequeños grupos con manipulación conjunta de materiales, deportes, juegos tradicionales...fomentan el contacto físico lo que contribuye a la cohesión del grupo.

II.5.5. Proxemia

La proxemia hace referencia al empleo y a la percepción que el ser humano hace de su espacio físico, de su intimidad personal, de cómo y con quién lo utiliza (Hall, 1963).

El antropólogo Edward Hall (1966), empezó a estudiar el comportamiento espacial respecto a los humanos y pronto establecería cuatro zonas alrededor del individuo que implican cuatro tipos distintos de relación y forma de comunicación:

Zona íntima (de 15cm a 45 cm): es la zona más reservada, privada a los más íntimos. Es una zona a la que se puede llegar solo con contacto físico.

Zona personal (entre 46cm y 1,22m): distancia adecuada para mantener conversaciones en una fiesta o en un pasillo con un compañero.

Zona social (entre 1,23m y 3,6m): zona ideal para relacionarse con personas desconocidas.

Zona pública (a más de 3,6 metros): la más cómoda para dirigirse a un grupo de personas.

La cultura es un factor que influye en la distribución espacial de las personas. Conocer las distancias que son correctas para la cultura de una persona puede evitar muchos malentendidos en las relaciones. (Albaladejo, 2007).

En los centros educativos la organización espacial y la decoración tienen una incidencia directa sobre el clima emocional del centro y en el tipo de relaciones que se establecen entre sus miembros. Es común que el profesor cambie la disposición de mesas y sillas con el fin de conseguir unos objetivos específicos dentro del aprendizaje. Si se quiere fomentar el trabajo en grupo se hará una disposición en pequeños grupos o por parejas. Si queremos aumentar el contacto visual entre el alumnado y el docente y viceversa haremos una disposición adecuada a ello. Es decir, lo que se pretende conseguir es un ambiente agradable, un clima favorable, una buena comunicación, un fomento de las relaciones interpersonales y actividades lúdicas, en definitiva, aquello que nos ayude a progresar en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

El lenguaje no verbal es un mecanismo que puede ser de gran utilidad en el proceso educativo. Como docentes debemos de mejorar esta habilidad para favorecer el aprendizaje de los alumnos. Podemos crear una influencia constructiva sobre sus emociones, si como docentes conseguimos que el grupo posea emociones positivas facilitaremos el aprendizaje.

CAPÍTULO III: DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD

III.1 Introducción

Podríamos decir que la creatividad trata acerca de las posibilidades que se ofrece al cuerpo de elaborar formas expresivas que cobran significado por sí mismas. Libertad y espontaneidad en los movimientos, no sometidos a esquemas preconcebidos. La creatividad en el aula debe ser trabajada a partir de tareas abiertas, el profesor no debe de condicionar las mismas por tanto es preferible que no haya una intervención directa. Aunque en ocasiones podamos establecer una sesión con unos objetivos el principal de estos objetivos debe ser simplemente experimentar la consigna, sentirla, vivirla. El alumno debe entregarse a la práctica y lo que se ha pedido estará bien hecho ya que cada alumno tiene sus propias percepciones (Schinca, 2008).

III.2 Proyecto: Cine y expresión

III.2.1 Naturaleza del proyecto

En los últimos años se está produciendo una innovación en la educación con el fin de la mejora de la misma. Se pretende dejar atrás la enseñanza mecánica y memorística para enfocarse en un trabajo más complejo donde las interdisciplinariedad y el trabajo cooperativo sean claves en el proceso de aprendizaje.

Con la realización de este proyecto pretendemos el compromiso de los estudiantes para la consecución de los objetivos del mismo y para la retención de su conocimiento.

Por tanto, podríamos justificar este apartando como un medio de asociación de la expresión corporal en ámbito educativo cimentado en el aprendizaje por proyectos que implica la creatividad y la empatía junto a la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner.

III.2.2 Análisis curricular

Este apartado está determinado por la información recogida y las distintas referencias publicadas a lo largo del trabajo, donde hemos podido apreciar la evolución de los distintos elementos curriculares hasta la actualidad.

III.2.3 Tareas: desarrollo y secuenciación

Vamos a utilizar el cine como medio de desarrollo de la expresión, comunicación y creatividad dentro de la esfera de la expresión corporal. El cine se ha convertido con el

paso de los años como uno de los medios de comunicación de masas más cercanos a todo el mundo. (Gubern, 2001; Miguel, 2001a y 2001b; Kobal,2003).

El proyecto se va a dividir en cuatro tareas donde la colaboración, sincronización y cooperación entre los componentes de los distintos grupos será fundamental. Así la primera tarea será enfocada a la dramatización con la característica de la ausencia del lenguaje verbal; la segunda tarea se orientará a la representación a través de sombras chinescas; la tercera se basa en los match de improvisación; y una última encaminada a la creación y realización de un pequeño cortometraje.

Para ello debemos escoger películas con un valor artístico considerable y con vinculación hacia la expresión corporal. Pueden ser película en las que veamos interpretaciones con fuerte carga de comunicación no verbal, bailes, danzas, también por su aspecto comunicativo y creativo.

Los objetivos a desarrollar en el proyecto son:

- Aprender a utilizar el movimiento figurativo en distintas situaciones escenificadas.
- Acercarse al mundo del cine a través de la expresión corporal.
- Colaborar en grupo para generar producciones compartidas.
- Descubrir y desarrollar los propios componentes y recursos expresivos, comunicativos y creativos.

Mientras que los contenidos a tratar son:

- Dimensión expresiva: “Mundo interno”
- Dimensión creativa: “Alfabeto creativo”
- Dimensión comunicativa: “Mundo externo”

La duración del proyecto estará estimada en tres semanas, una hora para cada tarea, salvo la última que dispondrá de tres horas ya que requiere de un mayor tiempo de investigación y preparación, no contando el tiempo destinado a ver las películas.

Tarea 1:

Se orienta a la construcción y a la posterior representación de una serie de dramatizaciones sencillas, utilizando el movimiento y los elementos de la comunicación no verbal que se requieran, a partir de las películas propuestas. El resultado de la creación y su manifestación debe ser algo coherente, comprensible y donde la diversión sea el principal elemento motivador. Para ello hay que destacar la cooperación y colaboración entre todos los miembros del grupo. Será algo parecido al cine mudo ya que no se puede utilizar el lenguaje verbal.

Lo ideal es que los alumnos hayan visto las películas antes de empezar el proyecto ya que de esta manera se podrá sacar mucho más partido al trabajo. Se podrá proponer la realización de un cinefórum, verlas en casa o aprovechar horas de educación física.

El material utilizado será las películas seleccionadas por el docente, siempre a tener en cuenta su relación con la expresión corporal y sin perder de vista los objetivos de la actividad y del proyecto en general.

Las películas elegidas serán : Billy elliot, naufrago, grease, y el show de Truman.

Los alumnos disponen de todo el material de la clase o gimnasio, donde se concrete la realización. Podrán utilizar CDs de música de las películas, por ejemplo bandas sonoras, o efectos especiales aportando así más realismo a la representación. Cada grupo será formado por 6 personas.

El docente preparará una secuencia de uno o dos minutos de cada una de las cuatro películas, seguirá con la preparación rápida de una sencilla y corta dramatización sobre la secuencia, utilizando el movimiento y el material que se desee, nunca el lenguaje verbal. Para esto se dispondrá de unos tres minutos.

A continuación se pasará a las representaciones de los grupos, uno por uno ante sus compañeros. Hay que decir que las dramatizaciones no deben de ser cerradas a aquello que hemos observado, sino la secuencia puede servir de inspiración.

El profesor puede grabar las dramatizaciones con el objetivo de ser vistas con posterioridad como medio de reflexión, evaluación, motivación, o simplemente por el hecho de compartir en grupo y abiertamente opinar constructivamente sobre las mismas. Entre la reflexión se puede valorar los mecanismos no verbales utilizados en la interpretación, o el énfasis que deben de llevar contacto visual, gestos y otros elementos, así como los valores que puede aportar la película.

Tarea 2:

La idea de esta segunda sesión es realizar representaciones de películas, a elegir por los alumnos, mediante la utilización de sombras chinescas. Las sombras chinescas constituyen un recurso eficiente en el aula ya que no solo fomentan la creatividad e imaginación del alumno sino que también les motiva.

Los objetivos que se pretende conseguir son:

- Experimentar y expresarse utilizando la dinámica de sombras.
- Utilizar el lenguaje corporal como medio de expresión
- Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con la dinámica de sombras
- Dar muestras de mejora de sus destrezas motoras y de sus habilidades manipulativas

Cada grupo deberá de manipular las linternas con los papeles para producir los distintos movimientos que quieren dramatizar en función de la película elegida. La representación no constará de más de dos o tres minutos, pueden representar la película de manera general, no hay porqué centrarse en una escena concreta como la anterior sesión, y los demás grupos deberán de adivinar la película. Cada grupo representará tres películas.

Esta actividad requiere de una buena preparación: elegir una película óptima para ello, cada componente del grupo debe saber qué papel adoptar, qué material utilizar, cooperación y coordinación en los movimientos, etc.

A través de las sombras se puede trabajar otras formas expresivas lo que hace posible una amplia gama de ejercicios y actividades adaptables a todas las edades desde el simple movimiento comunicativo hasta la producción teatral.

Tarea 3:

El match de improvisación es una forma distinta de hacer teatro, saliéndonos de lo convencional y dándole un formato deportivo.

Sobre el escenario hay dos equipos, un árbitro, puede haber un presentador y un público, todos intervienen de una manera u otra. Hay un tema, hay un tiempo y un número de personajes.

El match de improvisación es una actividad compleja para llevarla al colegio pero creo que sus elementos imaginativos incluso mágicos pueden llegarle mucho al alumnado. Al seguir trabajando con los mismos grupos da juego a que haya varios enfrentamientos ante los distintos grupos o equipos. El árbitro será un alumno externo a los dos grupos que se enfrentan en el momento y observará que se cumplan las reglas establecidas. Es decir, en las improvisaciones no se utilizará lenguaje verbal, solo expresión mediante el cuerpo, y no usarán tampoco objetos. Se valorará la originalidad y la espontaneidad creativa. El match lo adaptaremos para los alumnos quitando algunas de las reglas más complejas y haciéndolo más llevadero acorde a las características del alumnado

El desarrollo partirá desde el docente el cual expondrá el título de la película a representar, el número de personajes y el tiempo que durará la improvisación. Dejará unos tres minutos a cada uno de los dos grupos que disputen en ese momento el enfrentamiento y la posterior representación durará unos dos minutos. Así los alumnos tendrán tiempo suficiente para ver que personaje interpreta cada uno, que escena de la película eligen para representar, como posicionarse, que medios de interpretación utilizar, etc.

Los demás alumnos, que estarán de público, serán los que decidan mediante sus votos que equipo realiza la mejor representación.

Tarea 4:

La última sesión será la elaboración de un cortometraje y requerirá de tres horas por los pasos del mismo: elaboración del guión, producción y dirección.

El cortometraje tratará sobre unos valores que el docente repartirá a cada grupo. Así un grupo lo tendrá que hacer sobre la amistad, otro sobre el amor, un tercero acerca del respeto y el cuarto sobre la generosidad. Su proyección no será más de diez minutos.

El docente guiará al alumno en la elaboración del mismo, invitándolos a hacer una lluvia de ideas previamente sobre qué historia contar acerca del valor. Aportará sus ideas y a cada uno los guiará en su elaboración.

La elaboración del guión es la base de la película si tenemos un buen guión habrá una buena película, valoraremos su originalidad. El guión será escrito con aportaciones de todos los miembros del grupo mientras que luego alguno hará de director, otro grabará y los restantes serán los personajes. En la segunda hora en clase enseñaremos a los alumnos a montar distintas secuencias de cine a través de programas informáticos.

La idea es hacer un cortometraje mudo, donde los alumnos pueden hacer uso de todo recurso que necesiten, así mismo pueden elaborar la película fuera de clase en horas extraescolares, incitar a otras personas a participar pero siempre con la idea de representar mediante el lenguaje corporal situaciones reales o imaginarias relacionadas con el valor a trabajar.

III.2.4 Evaluación del proyecto

Al ser un proyecto, lo que más valor en la evaluación tendrá, es el producto final de cada una de las cuatro tareas. Aunque también se valora el procedimiento, es decir, el desarrollo por parte del alumnado de cada una de las cuatro actividades, su organización y la misma construcción de las actividades. Y por último la actitud, motivación, interés, disponibilidad, etc. del alumno dentro de la consecución del proyecto.

Por tanto, el producto final tendrá un 60%, el procedimiento un 25% y la actitud requerirá de un 15%. Al mismo tiempo mantendremos una evaluación individualizada a través de un blog de notas del desarrollo del alumno en el grupo. Dentro de la actitud se tendrá en cuenta los valores que puedan aparecer dentro del grupo ya que el proyecto incita a ello.

III.2.5 Conclusiones del proyecto.

Trabajar el cine en la escuela puede ser un proyecto muy interesante y motivador para nuestro alumnado, gracias al cual podemos aunar escritura de guiones

cinematográficos, expresión corporal, gestualidad, utilización de los medios audiovisuales... y enriquecernos todos con esta maravillosa experiencia.

Este tipo de proyectos proporciona beneficios al alumnado ya que conecta el aprendizaje en la escuela con la realidad, ofrecemos oportunidades para que el alumno construya el conocimiento, aumentar la autoestima o aumentar las habilidades sociales y de comunicación.

CONCLUSIONES

La expresión corporal ha acompañado al hombre a lo largo de su historia. Siempre nos hemos comunicado mediante el cuerpo, involuntaria o indirectamente. En el siglo XX nos dimos cuenta de la trascendencia de la comunicación corporal y comenzamos su estudio. Hemos observado que la expresión corporal es una disciplina más que contribuye al desarrollo global del niño, justificando así su presencia como contenido a enseñar en Educación Primaria. Es una actividad que desarrolla la imaginación, creatividad, sensibilidad y la comunicación humana y por tanto un medio de percibir, de sentir, de conocer, y de manifestarse.

En educación física la expresión corporal debe ser tratada ya que es la asignatura ideal para el reconocimiento del propio cuerpo y en el desarrollo de la coordinación de los movimientos. El niño afirma su personalidad, adquiere conocimiento del cuerpo y logra de forma progresiva mayor confianza y seguridad en sí mismo.

A la hora de programar las sesiones debemos partir de contenidos sencillos hacia lo más complejos, con la idea de que el alumno vaya progresando en el proceso de desinhibición.

El lenguaje no verbal es muy importante en el aula ya que fuera de la misma no se trabaja, a los alumnos les enseña un método de comunicación, sin utilización de las palabras, a través del cuerpo y a los docentes una variedad de recursos muy eficaces en el proceso educativo.

Cada persona encuentra su propio lenguaje para moverse y crear un clima de libertad, constituyendo un reto y promoviendo la superación de estereotipos y la formación integral de las personas. El individuo debe desenvolverse en el medio sin ningún tipo de tensión social, la expresión corporal ayuda a la auto superación, es un medio más para alcanzar la realización personal.

El desarrollo de la creatividad se produce a través de la vivencia corporal. Desde el movimiento se conecta con el mundo interno emocional, se descargan tensiones y se libera la mente, y la imaginación empieza a fluir.

Como docentes podemos potenciar la expresión corporal en educación física, pero como hemos visto la comunicación no verbal está presente en cada asignatura, en cada persona, en la sociedad y en la cultura en general. Es un medio de comunicación universal y, por tanto, un medio que nos ayuda al progreso y al bienestar social.

BIBLIOGRAFÍA

Arteaga Checa, M. (2003). *Fundamentos de la expresión corporal: Ámbito pedagógico*. Granada: Grupo editorial universitario.

Ortiz Camacho, M^a Mar. (2002). *Expresión Corporal: Una Propuesta Didáctica para el Profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo editorial universitario.

Albaladejo, M. (2007). *La comunicación más allá de las palabras: qué comunicamos cuando creemos que no comunicamos*. Barcelona: GRAÓ.

Learreta, B.; Ruano, K. y Sierra, M. A. (2006). *Didáctica de la expresión corporal*. Barcelona: INDE.

Montesinos Ayala, Diego. (2004). *La expresión corporal: Su enseñanza por el medio natural evolutivo*. Barcelona: INDE.

Patterson, M. (2011). *Más que palabras: el poder de la comunicación no verbal*. Barcelona: Aresta.

R.A.E. (2005). *Real Academia Española*.

SITIOS WEBS

Caballero Jimenez, L. (2010). *La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física*. Recuperado el 2 de Mayo de 2014, desde http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t05_luiscaballero/1-4.htm

(2014). *La comunicación no verbal*. Recuperado el 28 de Abril de 2014, desde http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicaci%C3%B3n_no_verbal

Verde Street, F. (2005). *Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego*. Recuperado el 6 de Mayo de 2014, desde <http://www.educaweb.com/noticia/2005/03/28/expresion-corporal-movimiento-creatividad-comunicacion-juego-364/>

Retamal Moya, G. (2004). *Expresión corporal*. Recuperado el 24 de marzo de 2014, desde <http://www.leonismoargentino.com.ar/INST434.htm>

Muñoz Rivera, D. (2009). *La expresión corporal en educación física. Batería de juegos*. Recuperado el 10 de Mayo de 2014, desde <http://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>