



RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación

ISSN: 1579-1726

feadef@feadef.org

Federación Española de Docentes de Educación Física
España

García Sánche, Inmaculada; Pérez Ordás, Raquel; Calvo Lluch, África
Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo
RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 23, enero-junio, 2013, pp. 19-22
Federación Española de Docentes de Educación Física
Murcia, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732289004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo

Body expression. A practice of intervention that allows to find individual language with study of the body

Inmaculada García Sánchez, Raquel Pérez Ordás y África Calvo Lluch
Universidad Pablo de Olavide de Sevilla

Resumen: ¿Qué es la expresión corporal? ¿para qué sirve el lenguaje del cuerpo? ¿qué metodología de enseñanza resulta más apropiada para trabajar contenidos expresivos? ¿cómo provocar un aprendizaje significativo a través de la utilización de una progresión lógica de actividades expresivas?. El presente trabajo se ha llevado a cabo con el propósito de tratar de dar respuesta a estos y otros interrogantes contribuyendo a la formación permanente y específica de los profesionales en materia de comunicación no verbal. Se trata de analizar la expresión corporal como una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. Se parte de la hipótesis de que es fundamental que los profesionales vinculados a contextos educativos y recreativos descubran el potencial de la expresión corporal para el desarrollo integral de la persona. De esta forma, para utilizar la Expresión Corporal como herramienta formativa es imprescindible ser capaz de adaptar y/o combinar las diferentes actividades expresivas a las necesidades educativas y recreativas del grupo con el que trabaje.

Palabra clave: Expresión Corporal. Lenguaje del cuerpo. Comunicación no verbal. Aprender haciendo. Actividades expresivas.

Abstract: What is body language? What do you use body language? What teaching methodology is more appropriate to work expressive content? How do you teach significantly through the use of a logical progression of expressive activities?. In order to contribute to a specific training of professionals in nonverbal communication, the present review seeks to analyze the body language as a discipline that allows you to find a personal language through study and deepening the use of body . It starts from the assumption that it is essential that education and recreational professionals discover the potential of body language for the development of the individual. In this way, it will be able to develop their own sessions, adapting and/or combining various expressive activities to educational and recreational needs of their groups.

Key words: Body Language. Non verbal communication. Learning by doing. Expressive activities.

1. ¿Qué es la expresión corporal? Estructura conceptual

Definir Expresión Corporal (EC) ha sido y es una tarea compleja dada la variedad de aproximaciones conceptuales e interrelaciones que sobre este término se establecen desde una perspectiva educativa y artística. Numerosos autores han tratado de analizar el concepto EC contemplando la generalidad y la particularidad del término con una visión integradora (Farreny, 2001; Kalmar, 2006; Rivero & Schinca, 1992; Romero, 1999; Schinca, 2000; Stokoe, 1994; Stokoe & Schächter, 1994).

Romero (1999) afirma que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son los instrumentos básicos de una disciplina cuyo objeto de estudio es la conducta motriz del individuo con una finalidad expresiva, comunicativa y estética. Patricia Stokoe afirma que la EC supone tomar conciencia del propio esquema corporal, lograr su progresiva sensibilización y aprender a utilizar el cuerpo plenamente para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos (Stokoe, 1994; Stokoe & Schächter, 1994). Stokoe fue creadora y defensora de la corriente de trabajo artístico-educativa a la que denominó Expresión Corporal en la década de los 50. Para esta investigadora argentina la EC se puede definir como la danza de cada persona, su propia danza, su manera única, subjetiva y emocionada de ser y estar, de sentir y decir, con y desde su propio cuerpo (Kalmar, 2006).

En general, se puede afirmar que la EC es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo (Schinca, 2000). La EC parte del hecho de que todo ser humano, de una manera consciente o inconsciente, se manifiesta mediante su cuerpo y utiliza su cuerpo como un instrumento irremplazable de expresión que le permite ponerse en contacto con el medio y con los demás. El cuerpo se convierte en una forma de expresión que el individuo emplea en su comunicación habitual pero que puede aprender a utilizar mejor adquiriendo instrumentos que le permitan enriquecer su expresividad, creatividad y sensibilidad estética.

Finalmente, se hace necesario destacar como la EC se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos favorecedores de la creatividad e imaginación (no directivos) (Calvo, Ferreira, León, García & Pérez, 2011; García, Pérez & Calvo, 2011; Pérez, García & Calvo, 2012). Los objetivos que persigue el trabajo de EC son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales. Como actividad tiene en sí misma significado y aplicación, pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más tecnificadas.

2. ¿Para qué sirve el lenguaje del cuerpo?

El lenguaje a través del cuerpo tiene un gran significado. Si se analiza el lenguaje corporal cotidiano, es necesario detenerse en el lenguaje de los gestos. Para poder analizar y comprender este lenguaje, es preciso destacar que se han identificado cinco tipos de gestos (Pease & Pease, 2010): (1) gestos emblemáticos o emblemas; (2) gestos ilustrativos o ilustradores; (3) gestos que expresan estados emotivos o patógrafos; (4) gestos reguladores de la interacción y (5) gestos de adaptación o adaptadores (Tabla 1).

Un gesto podría definirse como el resultado inmediato y espontáneo de las articulaciones de nuestro cuerpo, principalmente aquellos movimientos realizados con la cabeza, los brazos y las manos. Hay mucha gente que tiende a confundir el gesto con la gesticulación. La diferencia entre ambos radica en que mientras el gesto es un movimiento bastante expresivo y natural, la gesticulación es el término empleado para describir y definir aquellos movimientos anárquicos, artificiosos e inexpressivos. La expresión corporal lo que busca es trascender la expresión cotidiana. Dicho de otro modo, que cada persona a través del estudio en profundidad de su cuerpo encuentre un lenguaje propio y establezca las bases necesarias para la expresión y comunicación con los demás (Schinca, 2000).

Está suficientemente demostrado que las personas que consiguen controlar su lenguaje corporal, son capaces de cruzar muchas barreras defensivas y establecer mejores relaciones sociales (Davis, 2010; Ekman, 2009; Pease & Pease, 2010). El lenguaje de los gestos se utiliza de manera inconsciente y se capta también sin la intervención de la cons-

Tabla 1. Lenguaje de los gestos. Propuesta taxonómica

TIPOS DE GESTOS	DESCRIPCIÓN DEL GESTO	EJEMPLOS
<i>Gestos emblemáticos</i>	1.Son señales emitidas intencionalmente. 2.Su significado es específico y muy claro. 3.El gesto representa una palabra o conjunto de palabras bien conocidas. 4.Son gestos traducibles directamente en palabras.	Agitar la mano en señal de despedida o sacar el pulgar hacia arriba indicando OK.
<i>Gestos ilustrativos</i>	1.Se producen durante la comunicación verbal. 2.Sirven para ilustrar lo que se está diciendo. 3.Son gestos conscientes que varían en gran medida en función de la cultura. 4.Son gestos unidos al lenguaje, pero a diferencia de los emblemas, no tiene un significado directamente traducible (la palabra a la que van unidos no les da su significado).	Cualquier tipo de movimiento corporal que desempeñe un papel auxiliar en la comunicación no verbal, es un gesto ilustrador.
<i>Gestos que expresan estados emotivos</i>	1.Este tipo de gestos también acompañan a la palabra y le confieren un mayor dinamismo. 2.Reflejan el estado emotivo de la persona (el ilustrador es emocionalmente neutro). 3.El gesto patógráfico es resultado del estado emocional del momento.	A través de este tipo de gestos se expresan la ansiedad o tensión del momento, muecas de dolor, el triunfo, la alegría, etc.
<i>Gestos reguladores de la interacción</i>	1.Son movimientos producidos por quien habla o por quien escucha con la finalidad de regular las intervenciones en la interacción. 2.Son signos para tomar el relevo en la conversación. 3.Tienen un papel importante al inicio o finalización de la interacción (p.e. darse la mano en el saludo o la despedida). 4.Pueden ser utilizados para frenar o acelerar al interlocutor, indicar que debe continuar o darle a entender que debe ceder su turno de palabra. 5.Los gestos reguladores más frecuentes son las inclinaciones de cabeza y la mirada fija.	Las inclinaciones rápidas de cabeza llevan el mensaje de apresurarse y acabar de hablar. Las inclinaciones lentas de cabeza llevan el mensaje de que el interlocutor continúe.
<i>Gestos de adaptación</i>	1.Son gestos utilizados para manejar emociones que no se quieren expresar. 2.Se utilizan cuando el estado de ánimo es incompatible con la situación interaccional particular y no se pueden expresar las emociones reales directamente con la intensidad con la que realmente se sienten.	Gestos de este tipo son pasarse los dedos por el cuello de la camisa cuando alguien se siente ahogado por la tensión de la situación o tocarse el pelo cuando alguien se siente nervioso.

ciencia. El lenguaje corporal puede apoyar al lenguaje verbal, darle más énfasis, modularlo, suavizarlo o incluso contradecirlo. Además, puede marcar el camino a seguir en una conversación o en una relación y puede manifestar intenciones que no sería correcto publicar a través del lenguaje verbal.

3. ¿Cómo enseñar expresión corporal? La expresión corporal como agente educativo

La EC es una herramienta formativa que contribuye al desarrollo físico, intelectual y afectivo-emocional de la persona (Vicente, Ureña, Gómez & Carrillo, 2010). En las sesiones de EC, los practicantes realizan un ejercicio físico corporalmente global, exento de elementos competitivos y con un alto componente hedonista (Laban, 1978; Ossona, 1984). Todo ello favorece la interacción e integración social facilitando la liberación de tensiones, canalizando el estrés y ayudando en el desarrollo de la capacidad creativa del individuo (Fructuoso & Gómez, 2001).

Dimensiones	Categorías	Indicadores
La mirada	Observador/a	Ojos cerrados
		Ojos abiertos
		Observador/a ojos cerrados
	Observador/a	Ojos cerrados
		Ojos abiertos
	La ausencia de mirada	No se siente observador/a
El tacto	Emisor/a	Objetos
		Interpersonal
	Receptor/a	Objetos
		Interpersonal
		Superficie
	El tacto mixto	Interpersonal

Figura 1. Categorías de análisis. (Reimpreso de Canales, 2009)

Utilizar la EC como una herramienta formativa permite al educador desarrollar en el practicante una serie de competencias, tales como: (1) comunicarse de una forma no verbal expresando ideas, sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal; (2) socializarse y establecer relaciones positivas con los miembros de un grupo; (3) trabajar en equipo; (4) desarrollar la capacidad creativa; (5) reconocer elementos históricos, culturales, sociales y artísticos asociados a la EC; (6) disfrutar del movimiento mismo como una forma de evasión y de liberación de tensiones.

Para sacarle el máximo partido a una disciplina como la EC, es fundamental apostar por una metodología de enseñanza que promueva un aprendizaje vivencial o experiencial. La enseñanza de la EC se ha de organizar bajo la premisa de que el practicante aprenda haciendo (García, et al., 2011; Pérez, García & Calvo, 2010; Pérez, et al., 2012). Aprender haciendo es una teoría de aprendizaje defendida por un reconocido investigador en inteligencia artificial que ha centrado su trabajo en la aplicación de los avances en ciencia cognitiva para mejorar la educación: Roger Schank. Este autor concibe el cerebro como una máquina de aprendizaje y cree que no se le está enseñando de forma correcta. Partiendo de esta teoría del aprendizaje, y con una visión constructivista de la educación, es fundamental que el alumnado aprenda EC vivenciando las posibilidades que ofrece esta disciplina para su desarrollo integral.

En esta línea de trabajo, son muchos los autores que conciben la EC como una dimensión más de la persona, donde no sólo actúa el cuerpo, sino que implica a la persona de manera integral (Arteaga, Viciano & Conde, 1999; Calvo, et al., 2012; Canales, 2009; Castañer, 2000; García, et al., 2011; Learreta, Ruano & Sierra, 2007; Montesinos, 2004; Montávez & Zea, 1998 y 2004; Pérez, et al., 2010; Viciano & Arteaga, 2004). Todos ellos coinciden en afirmar que la EC es un área donde no sólo hay una implicación física de la persona, sino también una implicación psicológica y social. En EC, no sólo se trabaja desde la individualidad, sino también desde el trabajo en equipo, la interrelación, la cooperación y todo esto con el fin de conseguir el desarrollo de la creatividad.

Para enseñar EC, la intervención del educador en el aula tendrá que ir encaminada a conseguir que el practicante se implique y participe en las actividades. Para ello, el profesional deberá proponer actividades que supongan un esfuerzo y un reto adecuado a las capacidades del grupo. Tendrá que estimular, sugerir, orientar, controlar el riesgo, aportar ideas y ofrecer posibilidades de actuación. Así, Canales (2009) llevó a cabo una investigación en la que analizó, en el contexto de la comunicación no verbal, el tipo de interacción experimentada por 34 sujetos que participaron en sesiones de EC (ver figura 1). La autora expuso cómo el alumnado es sensible a las interacciones de tipo visual y táctil originadas en las sesiones de EC. Estas modificaciones de conducta repercutían directamente en la intervención didáctica, ya que, condicionaban enormemente el desarrollo de los planteamientos pedagógicos. En este sentido, el discente debería considerar estos aspectos condicionantes para dotar de recursos didácticos a las posibles inhibiciones que puedan ocasionar un menor compromiso práctico por parte del alumnado.

La EC como materia educativa tiene implícita una serie de interacciones que posibilitan la comunicación entre los individuos participantes. Cualquier actividad encaminada a desarrollarla, tendrá que promover una metodología de enseñanza lúdica y vicencial. Por un lado, lo importante serán los procesos que se proponen para aprender y, por otro, la utilización del juego tendrá un papel sobresaliente en todo el proceso de aprendizaje favoreciendo un clima de enseñanza motivador (García, et al., 2011; Montávez & Zea, 1998; Pérez, et al., 2012).

4. Actividades expresivas para aprender haciendo

En este apartado se desarrolla una progresión lógica de actividades para trabajar la EC desde una dimensión educativo-recreativa a través de propuestas fáciles, sencillas y sugerentes, relacionadas con la expresión y la creatividad a través del cuerpo (Pérez, et al., 2010; Pérez, et al., 2012) (ver figura 2).



1. Presentación
2. Desinhibición
3. Contacto
4. Exploración e investigación
5. Representación
6. Puesta en escena
7. Reflexión

Figura 2. Progresión lógica de actividades expresivas

Las actividades de presentación permiten al grupo conocerse, aprenderse los nombres de los compañeros/as y establecer una primera toma de contacto con la persona que dirige la actividad y con el grupo. Las actividades de desinhibición, a través de juegos de imitación, de escucha, inventiva y canciocillas, posibilitan al grupo soltarse, dejar atrás vergüenzas y prejuicios, reírse, divertirse y mejorar la cohesión de grupo (ver tabla 2).

Tabla 2. Actividades de presentación y de desinhibición. Recursos pedagógicos

ACTIVIDADES EXPRESIVAS	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA
<i>Tu nombre y algo más (presentación)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los participantes escribirán en un papel su nombre en vertical. En una o dos de las iniciales del nombre, virtudes que tengan y comiencen por esa inicial (por ejemplo Pablo-paciente). Debajo del nombre pondrán su deporte favorito. Ese papel se lo colgarán en su camiseta con un clip. 2. Con música de fondo, darán una vuelta observando los papeles de los compañeros/as. Pasado el tiempo de observación, se sentarán en el suelo formando un gran círculo. 3. Un voluntario/a dirá el nombre, virtudes y deporte favorito de uno de sus compañeros/as (éste de otro... y así sucesivamente). 4. Se mantendrá la dinámica el tiempo que el educador considere necesario.
<i>Adivina qué pone en la tarjeta (desinhibición)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El educador realizará pegatinas con sentimientos, con acciones y con adjetivos calificativos. 2. A cada participante, se le colocará una pegatina en la frente (por ejemplo: doy miedo, estoy sólo, mándame un beso, ignórame...). 3. Todos los participantes se desplazarán por un espacio delimitado y deberán actuar con sus compañeros/as en función de lo que pongan las tarjetas respectivas. 4. Al final, se debatirá sobre lo que se ha experimentado con la actividad.

Las actividades de contacto son juegos donde los participantes interaccionan con otros participantes, a nivel físico y a nivel comunicativo (por ejemplo con la mirada). Es posible que en un grupo de personas, aunque se conozcan y lleven tiempo realizando actividades juntas, no haya habido contacto físico. Lo mismo sucede con la mirada, posiblemente no sepan el color de ojos de muchos de sus compañeros/as. Con estas actividades se crea confianza, se inicia una comunicación más íntima y con ello se consigue preparar al participante para actividades posteriores, donde se precisa de una implicación emocional y expresiva más intensa. La confianza y el trabajo en equipo se convierten en las claves de actuación para este tipo de actividades (Tabla 3).

Con las actividades de exploración e investigación se persigue experimentar con el espacio, el tiempo, la intensidad, el propio cuerpo y el de los demás (ver tabla 4). Son juegos donde se descubren todas las posibilidades expresivas del cuerpo y se explora en los distintos aspectos que influyen: espacio, tiempo e intensidades (calidades de movimiento

Tabla 3. Actividades de contacto. Recursos pedagógicos

ACTIVIDADES EXPRESIVAS	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA
<i>Caracterizar las miradas (contacto con la mirada)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los participantes se desplazarán por un espacio delimitado. 2. Cuando se encuentren con alguien, se mirarán durante 5 segundos y luego seguirán caminando. 3. Cuando el educador lo indique, los participantes representarán (sólo con la mirada) las siguientes frases: me gustas, te odio, me das pena, me gustaría pisarte, no te acerques a mí...
<i>Déjate caer (contacto físico)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un participante se subirá a una mesa. Los demás compañeros/as sostendrán con fuerza una colchoneta (se podrá dividir la clase en 2 grupos si fuera necesario). 2. El participante voluntario cerrará los ojos y se dejará caer hacia atrás con el cuerpo totalmente bloqueado. Al ser recogido en la colchoneta por el resto de sus compañeros/as, se le mecerá y depositará en el suelo. El educador tratará de animar a todos/as a confiar y dejarse caer. 3. Como variante: todo el grupo organizado en parejas enfrentadas. Estas parejas formarán un pasillo y colocarán los brazos de forma que servirán de "colchoneta" para que un compañero/a pueda lanzarse de un salto desde el suelo.

o energías). Las actividades del bloque de exploración e investigación se van a dividir en exploración del espacio, exploración del ritmo y exploración de las posibilidades expresivas/intensidad de la acción.

Las actividades de representación son ejercicios donde los participantes, primero de manera grupal y poco a poco de manera más individual, van representando acciones, sentimientos, personajes y situaciones. La puesta en escena conlleva propuestas donde existe un grupo de actores o ejecutantes y otro de espectadores (por ejemplo, improvisaciones, pantomimas, dramas o cuentos motores) (ver tabla 5). Para finalizar cualquier sesión de expresión corporal, es muy recomendable destinar un tiempo para la reflexión. A través de las actividades de reflexión, los participantes comparten sus sensaciones, sus sentimientos, sus vergüenzas y sus limitaciones. Los participantes se abren y expresan cómo se han sentido en las actividades anteriores (Tabla 6).

Las temáticas de reflexión para abordar con el grupo son numerosas y varían en función del desarrollo de la sesión, del tipo de participantes, sus edades, características, sus intereses e incluso las temáticas o situaciones que hayan ido surgiendo a lo largo de sesión. No obstante, algunos temas generales que pueden abordarse en la reflexión son: (1) juego y creatividad; (2) importancia de la música; (3) ¿por qué el tipo o las temáticas de las representaciones que se han llevado a cabo?; (4) el uso del cuerpo y las miradas; (5) trabajo de valores a través de la expresión corporal; (6) trabajo en equipo, cooperación, escucha y aportación; (7) implicación personal; (8) vergüenza, miedos y dudas; (9) diversión, confianza y desinhibición.

Tabla 4. Actividades de exploración-investigación. Recursos pedagógicos

ACTIVIDADES EXPRESIVAS	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA
<i>Exploración del espacio</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En un espacio delimitado y con soporte musical, todos los participantes deberán andar por el espacio siguiendo las siguientes consignas: cubrir todos los huecos, lento, rápido, arriba, abajo, de lado, acompañado, en el suelo, hacia atrás.... ⇒ Andar como: chaplin, cojo, detective, gatos..... 1. Todos los participantes se desplazarán andando neutros por un espacio delimitado. Cuando uno cambia de forma de desplazarse, todos deberán seguirlo (espontáneamente). Cuando alguien vuelva a andar neutro, todos volverán a neutro y así sucesivamente.
<i>Exploración del ritmo</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los participantes se organizarán en 3 filas. Cada 8 tiempos, saldrá andando un trío. Irán 8 tiempos andando y los siguientes 8 tiempos parados. Los 8 tiempos parados cambiarán en las siguientes repeticiones a: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mirar o adoptar una postura hacia uno de los 6 espacios (derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, detrás). ⇒ Realizar lo mismo, pero ninguno de los que forman el trío, podrá coincidir en el mismo espacio. ⇒ Adoptar una postura en uno de los tres niveles (alto, medio, bajo). ⇒ Realizar lo mismo, pero ninguno de los que forman el trío, podrá coincidir en el mismo nivel. ⇒ Combinar los dos anteriores. ⇒ Realizar lo mismo, pero ninguno de los que forman el trío, podrá coincidir en el mismo espacio y en el mismo nivel. 2. Se realiza la misma actividad que la anterior, pero ahora los participantes se moverán en los 8 tiempos que corresponden al desplazamiento. El movimiento podrá ser: cortado, continuado, robótico, estatuaria, a saltos, con giros, movimiento guiado por la cabeza, movimiento guiado por una mano....
<i>Exploración de las posibilidades expresivas/intensidad de la acción</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acciones de mi personaje: cada participante creará un personaje y le irá dando personalidad. Para ello, todos caminarán por un espacio delimitado e irán explorando: cómo anda, corre, saluda, se sienta, tiene miedo, come, juega, diferentes acciones exploratorias de las posibilidades de su personaje (sólo e interactuando con los demás). 2. Túnel del tiempo: se desplazarán todos los participantes por un espacio delimitado y deberán moverse como un bebé de 10 meses, niño 2 años, 5 años, 12 años, 15 años, 50 años, 80 años....

Tabla 5. Actividades de representación y puesta en escena. Recursos pedagógicos

ACTIVIDADES EXPRESIVAS	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA
<i>Actividad de representación</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En grupos de 5-6, los participantes se sentarán formando un círculo. Uno de ellos saldrá al centro y tendrá que representar un oficio (sin el uso de la palabra) para que el resto de sus compañeros/as adivinen de qué oficio se trata y para qué sirve. 2. Todos/as tendrán que pasar por el centro. 3. Los participantes dispondrán del material que haya disponible en la instalación y que pueda ayudar en la presentación de los oficios (picas, aros, conos, petos, cuerdas, cojinetas, etc.)
<i>Actividad de puesta en escena</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se organizarán en tres grupos. 2. El educador elegirá para cada grupo un cuento popular (se usarán estos cuentos por considerarse como típicos o conocidos por la mayoría de los participantes): ⇒ Cuento 1: Los tres cerditos ⇒ Cuento 2: Caperucita roja ⇒ Cuento 3: Hansel y Gretel 3. Cada equipo tendrá 5 minutos para asignar un papel a cada uno de los componentes del grupo. Después, pasarán a interpretarlo a la vez que el educador irá relatando la historia. 2. Cuando un grupo actúe, los otros dos participarán como público.

Tabla 6. Actividades de reflexión. Recursos pedagógicos

ACTIVIDADES EXPRESIVAS	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA
<i>Manos comunicativas (reflexión)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se proporcionará un folio a cada participante para que dibuje la silueta de sus dos manos. 2. Dentro de la silueta de la derecha, escribirá cómo se ve o cómo se ha visto en la sesión. Dentro de la de la izquierda, cómo ve al resto de sus compañeros/as. 3. Los participantes podrán observar lo que han escrito sus compañeros/as andando libremente por el espacio. 4. Habrá unos minutos para que, todo aquel que quiera comentar o aportar algo al grupo, pueda hacerlo.
<i>Mural de libre expresión (reflexión)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se colocará un mural de papel en la pared con pinturas, rotuladores, etc. 2. Durante o al final de la sesión, se podrá escribir o dibujar en él lo que cada uno quiera. 3. Para orientar la reflexión se podrá dividir el mural en tres partes: qué me ha gustado, qué me ha costado, qué me hubiera gustado hacer (u otras consignas que podieran ser interesantes para el educador y buenas para una reflexión compartida posterior).

5. Conclusión

La Expresión Corporal es parte de nuestra historia, está en las escuelas, en los programas de educación, forma parte de la educación formal y hay varias generaciones de profesionales preparados para impartir esta área de conocimiento. Sin embargo, el reconocimiento y la utilización de esta disciplina sigue siendo escasa y puntual. El desconocimiento de las aportaciones de la EC al desarrollo integral de la persona, la consideración eminentemente femenina de la materia y/o la falta de formación de los profesionales, son algunas de las razones que podrían justificar el desaprovechamiento de la EC como herramienta formativa (Herrera, 2000; Paulson, 1993; Torre, Castellano, Palomares & Pérez, 2007; McCarthy, 1996).

El propósito del presente trabajo ha sido analizar una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. Para ello, consideramos necesario tener presente que, utilizar el cuerpo, no es solo hacerlo desde su capacidad de movimiento (desde una perspectiva motriz) sino también desde su capacidad expresiva, creativa y estética. Nuestra intención es contribuir a una formación permanente y específica del profesorado en materia de comunicación no verbal. En este sentido, es fundamental que profesionales del ámbito de la actividad física y del deporte, dedicados a la formación y recreación, aprendan a enseñar EC con cierta garantía de éxito. El abanico de posibilidades es infinito. Lo más importante es descubrir el potencial de la EC para el desarrollo integral de la persona y afrontar el trabajo para que sea lo más significativo y enriquecedor posible. El objetivo final es que cada educador sea capaz de elaborar sus propias sesiones de EC adaptando y/o combinando las diferentes actividades expresivas a las necesidades educativas y recreativas del grupo con el que trabaje.

6. Referencias

Arteaga, M., Viciano, V., & Conde, J. (1999). *Desarrollo de la expresión corporal*. Barcelona: Inde.

- Calvo, A., Ferreira, M., León, J. A., García, I., & Pérez, R. (2011). Un análisis DAFO sobre expresión corporal desde la perspectiva de la educación física actual. *EmásF. Revista digital de Educación Física*, 11, 1-9.
- Canales, I. (2009). La mirada y el tacto en la expresión corporal. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 98, 33-39.
- Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: Inde.
- Davis, F. (2010). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ekman, P. (2009). *Como detectar mentiras*. Paidós: Barcelona.
- Farreny, M. T. (2001). *Pedagogía de la expresión con Carne Aymerich*. Ciudad Real: Ñaque.
- Fructuoso C., & Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 66, 31-37.
- García, I., Pérez, R., & Calvo, A. (2011). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual. Aspectos metodológicos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20, 33-36.
- Herrera, S. (2000). Ver la música, escuchar el movimiento. *LEEME (Revista Electrónica Europea de Música en la Educación)*, 5, 1-4.
- Kalmar, D. (2006). *Que es la Expresión Corporal: a partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*. Buenos Aires: Lumen Humanitas.
- Laban, R. (1978). *Danza educativa moderna*. Buenos Aires: Paidós.
- Learneta, B., Ruano, K., & Sierra, M. A. (2007). *Didáctica de la expresión corporal. Talleres monográficos*. Madrid: Inde.
- McCarthy, M. (1996). Dance in the music curriculum. *Music Educators Journal*, 82 (6), 17-21.
- Montávez, M., & Zea, M. J. (1998). *Expresión Corporal. Propuestas para la acción*. Córdoba: M.M y M. J. Z.
- Montávez, M., & Zea, M. J. (2004). *Recreación Expresiva. Vol. I y II*. Málaga: Recrea y Educa.
- Montesinos, D. (2004). *La expresión corporal. Su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: Inde.
- Ossona, P. (1984). *La educación por la danza*. Barcelona: Paidós.
- Paulson, P. (1993). New work in dance education. *Arts Education Policy Review*, 95 (1), 31-35
- Pease, A., & Pease, B. (2010). *El lenguaje del cuerpo: cómo interpretar a los demás a través de sus gestos*. Amat editorial: Barcelona.
- Pérez, R., Calvo, A., & García, I. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *EmásF. Revista digital de Educación Física*, 14, 1-13.
- Pérez, R., García, I., & Calvo, A. (2010). *Me muevo con la Expresión Corporal*. Sevilla: MAD.
- Riveiro, L., & Schinca, M. (1992). *Expresión Corporal. Optativas*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Romero, R. (1999). La expresión y comunicación corporal desde el ámbito de la educación física: elementos, características y enfoque globalizador de la misma. En Linares, D., Zurita, F., & Iniesta, J. A. (Eds.), *Expresión y comunicación corporal en Educación Física*. Granada: Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario.
- Schinca, M. (2000). *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona: Praxis.
- Stokoe, P. (1994). *El proceso de la creación en arte*. Buenos Aires: Almagesto.
- Stokoe, P., y Schachter, A. (1994). *La expresión corporal*. Barcelona: Paidós.
- Torre, E., Palomares, J., Castellano, R., & Pérez, D. M. (2007). La Expresión Corporal en el currículo educativo de la República de Cuba: Estudio de las necesidades en la formación inicial. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 11, 11-16.
- Vicente, G., Ureña, N., Gómez, M., & Carrillo, J. (2010). La danza en el ámbito educativo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 42-45.
- Viciano, V., & Arteaga, M. (2004). *Las Actividades Coreográficas en la Escuela. Danzas, Bailes, Funky, Gimnasia-Jazz*. Barcelona: Inde.