

## LA EXPRESIÓN CORPORAL, EL GESTO Y EL MOVIMIENTO EN LA EDAD INFANTIL

**Autora: M<sup>a</sup> Ángeles Cáceres Guillén**

### INTRODUCCIÓN

El niño en un principio es prácticamente sólo motricidad, su única comunicación es el mundo corporal, su único lenguaje es el corporal, y a través del mismo expresa su estado de ánimo, sus afectos, sus necesidades fisiológicas, se comunica con otros niños y con los adultos.

Una educación rica en Expresión corporal, o una expresión corporal rica en valores educativos va a preparar al niño para muchas más cosas que para poder expresarse y captar mensajes a través del lenguaje corporal. La interiorización, la conciencia de sí mismo, la aceptación del propio cuerpo y del compañero, etc., sentarán las bases de un individuo crítico y autónomo, capaz de integrarse en la sociedad sin ser tragado y deshumanizado por ella. Ciertamente una de las funciones de la Educación Infantil es la socialización del niño o facilitar el proceso mediante el cual el niño se convertirá en un adulto de su sociedad.

La Educación Infantil tiene como objetivo fundamental el desarrollo del niño englobando todas y cada una de las facetas de su personalidad, como son el desarrollo motriz, cognitivo o intelectual, el desarrollo relacional, el afectivo, emocional, estético y de la creatividad. Pues bien, tal y como señalan Torres e Hidalgo, si el movimiento es una de las manifestaciones que utiliza nuestro cuerpo como medio de expresión, la Expresión Corporal se fundamentará en el movimiento como un fin dentro de la educación, con el motivo o designio de conseguir un desarrollo armónico de la persona en su integridad, de tal manera que ésta, la Expresión Corporal, establecerá una considerable vía de canalización de las aptitudes, tomando como herramienta el propio cuerpo.

La Expresión Corporal recoge un amplio conjunto de prácticas corporales, por lo que resulta difícil delimitar sus contenidos y dar una definición satisfactoria.

El niño en la Educación Infantil tendrá ocasión de aprender cómo es el cuerpo, cómo se mueve, qué siente y qué se puede comunicar a través del movimiento, desplegando sus movimientos-desplazamientos creativos.

## EL CONCEPTO DE EXPRESIÓN CORPORAL

Es a partir de 1968 cuando se inician las prácticas denominadas “de expresión corporal”. Diferentes autores se afanan por buscar una definición clara del concepto de expresión corporal.

La expresión corporal aparece dentro de la danza, en el teatro, en la educación física, animación sociocultural, etc.

Reflejamos a continuación algunas definiciones por autores de la Expresión Corporal:

- “La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuerpo y no tiene cuerpo” **(Patricia Stokoe)**.
- “La expresión podría ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa. La expresión-comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado”. **(Tomás motos)**.
- “La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio”. **(Marta Schinca)**

La expresión corporal es el punto de partida para conseguir un verdadero conocimiento de nuestro cuerpo.

## EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPRESIÓN PSICOMOTRIZ

Definición de estos dos conceptos:

**1- La expresión corporal:** puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

**2- La expresión psicomotriz:** es un proceso de comunicación motórico afectivo y verbal que engloba la expresión dramática, el movimiento, el gesto y el juego simbólico.

La diferencia entre estos dos conceptos es, que en la primera, el objetivo es posibilitar el movimiento del cuerpo y en la segunda, todos los movimientos deben de estar dotados de un significado.

### Características de la Expresión Corporal:

- Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.
- Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la

“obsesión” por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.

- El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno.
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.

Profundizando algo más en la definición dada de Expresión Corporal diremos que se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento.

Los objetivos que pretenden 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.

### **Objetivos Específicos de la Expresión Corporal:**

Los objetivos de la expresión corporal podemos enfocarlos cara a uno mismo, al propio cuerpo y en relación con los demás

#### **Objetivos relacionados con uno mismo:**

- Aceptar el propio cuerpo para ayudar a encontrar y descubrir la realidad corporal propia.
- Sentir sensaciones corporales placenteras que orienten en la construcción del equilibrio psico-físico.
- Expresarse a través del cuerpo (lenguaje corporal) para favorecer su expresividad.
- Descubrir la importancia de la respiración.
- Liberar tensiones.
- Aprender a desinhibirse.
- Crear con el cuerpo.

Todos estos objetivos en relación con uno mismo tendrán un objetivo final: llegar a conocer nuestro cuerpo.

#### **Objetivos relacionados con los demás**

- Percibir el cuerpo de los demás.
- Reconocer las diferencias corporales de uno mismo y de los demás.
- Aprender a comunicar con el cuerpo para despertar la capacidad que activa el mecanismo fundamental de la relación con los demás.
- Disfrutar de las dinámicas corporales.

Estos objetivos generales tendrían que adaptarse al nivel educativo, bien complementándose o estructurándose en función del nivel motórico-evolutivo del alumnado con el que vayamos a trabajar.

Las tareas deberán pretender alguno de estos tres objetivos:

- Manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc.
- Comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos
- Desarrollo del sentido o intención estética (artística, plástica) del movimiento.

### **Etapas o momentos de la expresión corporal**

Las etapas o momentos de la Expresión Corporal son el conocimiento del cuerpo y el juego dramático y se dividen en 3 momentos:

En un primer momento, los juegos empleados son aquellos en los que el niño realiza ejercicios de percepción y de control del cuerpo, con la posibilidad de dramatizar el alumnado juega a representar a personas y situaciones, esto se inicia cuando aparece la función simbólica.

En un segundo momento, a partir del conocimiento y dominio del propio cuerpo el juego implica representación con el gesto de sensaciones, sentimientos y emociones a través de distintos personajes que van realizando distintas acciones.

Y finalmente, un último momento será la representación de una historia ya creada (combinación de acciones y personajes) , por ejemplo un cuento narrado.

### **Finalidad de la Expresión Corporal:**

La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.

### **EL GESTO Y EL MOVIMIENTO.**

El gesto y el movimiento son los componentes esenciales de la Expresión Corporal que, además de ser capacidades funcionales son medios de expresión y comunicación y constituye, para los pequeños menores de un año, su medio de **comunicación prelingüística** y para todos los humanos en general lo que normalmente denominamos **comunicación no verbal**.

Los gestos forman parte de la comunicación no verbal. Son movimientos expresivos del cuerpo, un lenguaje corporal que expresa distintos estados de ánimo. Los gestos son clave en la Expresión Corporal.

Para T. Motos el gesto es un lenguaje pre-verbal que comienza con el nacimiento. Durante el primer año de vida del niño el gesto es el medio de expresión, que va dando paso al lenguaje hablado. Cuando se desarrolla el habla, el gesto pasa a un nivel subconsciente, de donde deriva la importancia de éste como revelador de la personalidad.

En los primeros estadios evolutivos aparecen tres tipos fundamentales de gestos:

- **Automáticos o reflejos:** aparecen durante los primeros meses de vida. Los gestos más significativos consisten en gritos, sonrisas, diferentes movimientos reflejos (preensores, de alargamiento, etc.).

- o **Emocionales:** marcan el segundo periodo de evolución de la consciencia. Los gestos correspondientes a esta etapa estarían relacionados con las emociones de miedo, cólera, envidia, alegría, etc.
- o **Proyectivos:** aparecen alrededor de los 6 años, entre el desarrollo de la consciencia emocional y la objetiva. Nos referimos a los gestos de intervención como pueden ser los ruegos, preguntas, aclaraciones, asombros, consuelo, etc.

Los gestos en la vida diaria escolar ofrecen al profesorado datos variados de cómo se muestra el alumnado (nervioso, tranquilo, excitado, inquieto,...)

Podemos definir además, el GESTO como: “movimiento significativo o lenguaje que comunica a los demás con intención”. (sheflen).

Según este autor el Gesto puede ser de 4 tipos:

1. Gesto de referencias: son los referidos a las cosas o las personas sobre las que se está hablando. Por ejemplo: apuntar con el dedo índice.
2. Gestos enfáticos: son los referidos a los indicadores de énfasis o fuerza de expresión, como por ejemplo; golpear con el puño.
3. Gestos demostrativos: son los que se emplean para indicar la dimensión de algo. Por ejemplo, brazos abiertos en círculo, para indicar algo grande.
4. Gestos táctiles: son breves contactos con el que escucha. Ejemplo: los dedos en O.K.

Sin embargo, el MOVIMIENTO, es una coordina del cuerpo y puede dividirse y llevarse a cabo en 2 tipos de espacio, el físico y el social.

1. El espacio físico: es el lugar o movimiento de ojos, manos, piernas,...etc.
2. El espacio social: es el lugar del movimiento expresivo y comunicativo de las sensaciones, emociones...

## **LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO AYUDA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD Y DE LA AUTONIMIA PERONAL.**

Es a partir del propio movimiento, de sus gestos y en el marco de la interacción social, cuando niños y niñas aprenden a **conocer su cuerpo** y a utilizarlo como medio de expresión y de intervención en el medio.

El esquema corporal es la base de la expresión corporal, las posibilidades de comunicación con el lenguaje corporal dependen del conocimiento y dominio del propio cuerpo.

La expresión corporal ayuda al alumnado en la formación del concepto de sí mismo y contribuye también a la adquisición de los instrumentos básicos para el control del propio cuerpo y la acción sobre la realidad.

Sobre estas bases se construyen la **identidad personal** y desarrollan su **autonomía**. Donde destacamos términos como:

- **Identidad existencial:** que consiste en saberse una identidad individual que permanece a lo largo del tiempo.
- **Identidad categorial** o conocimientos estables referidos a su propia persona que incluye el sí mismo corporal, sexual, social, etc.

La expresión corporal contribuye masivamente en la construcción de la identidad y de la autonomía personal porque es la **base de los primeros vínculos sociales**.

La expresión corporal ayuda a que el alumnado descubra su cuerpo y tenga conciencia de él y también a que se relacione con el mundo de los demás (conocer, aceptar, colaborar y respetar al otro). A través de su cuerpo, toman conciencia del mundo.

Las conquistas del alumnado a través de la expresión corporal serán:

- Aprendizaje de las relaciones existentes entre las distintas partes de su cuerpo y de la posibilidad de acciones de su cuerpo con la realidad que le rodea.
- Mayor autonomía en sus movimientos.
- Control de movimientos complejos: cambiar de ritmo como respuesta a una señal.

## ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL

Algunos ejemplos de actividades de expresión corporal que trabajan el movimiento de cuerpo son:

- Postura abierta: expresa sentimientos de alegría, entusiasmo,...
- Postura cerrada: comunica sentimientos de tristeza, dolor, inseguridad,...
- Postura hacia atrás: abarca los sentimientos de temor, rechazo,...
- Postura hacia adelante: relacionada con el sentimiento de agresividad, ira,...

Las actividades pretenden la interacción del niño o niña con otros y con objetos, así como dominar el espacio.

No podemos olvidar un aspecto fundamental en el dominio del cuerpo como es la RELAJACIÓN.

El dominio del cuerpo depende en gran medida de la eliminación de las tensiones y de posibles inhibiciones. Se contribuye a su consecución creando un clima tranquilo, usando ropa cómoda y una respiración adecuada. Los ejercicios que contribuyen a una respiración adecuada son: inflar, desinflar globos (real o imaginariamente), subir y bajar un objeto situado en la región abdominal...

Otras propuestas de actividades lúdicas para trabajar la expresión corporal pueden ser:

- **Juego simbólico/juego de roles (4-5 años).** El adulto es el espejo a imitar.
- **Juego dramático (6-8 años).** Hay una actividad simultánea por parte de todos los alumnos. El alumno es autor y actor.

## CONCLUSIÓN

La expresión corporal consiste en usar el cuerpo para comunicarse o para representar. La expresión corporal posibilita la globalización, parte del movimiento y desarrolla sensaciones que se organizan en percepciones, que después serán representadas.

El gesto y el movimiento son los componentes esenciales de la expresión corporal y el medio de expresión de los niños/as menores de 1 año y medio. La expresión corporal es la base de los primeros vínculos sociales. El control de la expresión y del movimiento posibilita una intervención más ajustada con el medio.

Concluimos el artículo con la siguiente cita final de **MULTON**: **“De todas las personas los niños son los más imaginativos, se entregan sin reserva a todas las ilusiones”**.

## BIBLIOGRAFIA

- HIDALGO DIEZ, E. Y TORRES GUERRERO, J. (1994). “Expresión corporal”. Editorial Aljibe. Málaga.
- MADRONA GIL, P Y GUTIERREZ DIAZ DEL CAMPO, D. (2005). “Expresión corporal y Educación Infantil”. Editorial Deportiva S.L. Sevilla.
- ENGUIDANOS FLORIÁN, M.J E IDEASPROPIAS. (2004). “Expresión corporal. Aproximación teórica y técnicas aplicables en el aula”. Editorial Ideaspropias. Vigo.
- LEARRETE, B. (1987). “Didáctica de la expresión corporal”. Editorial Nancea. Madrid.
- MONTESINOS AYALA, D. (2004). “La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo”. Editorial Inde. Barcelona.