



# EXPRESIÓN CORPORAL

Los elementos de la expresión corporal son los siguientes:

① **El cuerpo:**

En Expresión corporal nuestro cuerpo se convierte en una herramienta de trabajo que debemos conocer y aprender a manejar bien. Para ello:

a. Identificamos en el cuerpo las diferentes zonas o segmentos: la cabeza, el tronco, los brazos y las piernas, probamos e investigamos su capacidad expresiva y de movimiento, y las formas en las que estos segmentos pueden interactuar entre sí; identificamos también dentro de ellos subsegmentos: por ejemplo la mano, el antebrazo y el brazo son subsegmentos del brazo.

b. Probando y desarrollando movimientos en los que interviene todo el cuerpo. Exploramos de que distintas formas podemos realizar:

- Movimiento desplazándonos: caminar, botar, serpentear, rodar, bailar, etc
- Movimientos sin desplazamientos: temblar, saltar, estirar, etc
- Diversos tipos de posturas: abiertas, cerradas, de acercamiento

② **El espacio:**

En Expresión corporal dividimos el espacio en zonas según la proximidad:

- ✓ **Espacio íntimo:** es el volumen que ocupa nuestro cuerpo. Su límite en la piel.
- ✓ **Espacio próximo o kinesfera:** es una burbuja imaginaria que rodea nuestro cuerpo. Su radio equivale a la distancia a la que llegamos con alguna parte de nuestro cuerpo. Esta burbuja nos acompaña en nuestro desplazamiento.

- ✓ **Espacio intercorporal:** es el volumen ocupado por dos o más kinesferas que interactúan entre sí, tocándose o superponiéndose.
- ✓ **Espacio general:** es el lugar donde se desarrolla la acción: el gimnasio, el escenario, el patio, etc

Los movimientos que realizamos en el espacio están determinados por cuatro variables: la **dirección**, el **nivel**, la **trayectoria** y la **dimensión**.

- **La dirección** es el punto hacia el que se realiza el movimiento. Puede ser:
  - Arriba – abajo.
  - Izquierda – derecha.
  - Adelante – atrás.
  - .....y variantes que se puedan dar
- **El nivel** es la altura a la que pertenece nuestro centro de gravedad, punto imaginario situado un poco por debajo del ombligo. Puede ser:
  - Nivel alto: cuando saltamos
  - Nivel medio: los desplazamientos estando de pie.
  - Nivel bajo: movimientos con flexión de piernas o en el suelo.
- **La trayectoria** es el tipo de línea a lo largo de la cual se realiza el movimiento: recta, curva, quebrada, ondulada, etc. Podemos hacer diversas combinaciones de líneas rectas y curvas, quebradas y sinuosas, para obtener trayectorias con la capacidad expresiva que buscamos.
- **La dimensión** del movimiento es su tamaño o extensión: desde movimientos pequeños hasta los más amplios.

⑥ **El tiempo:**

Las actividades que ocupan un espacio concreto tienen también un intervalo temporal determinado, una duración. El tiempo que dura un movimiento o una actuación puede estructurarse de dos formas distintas, dependiendo de que utilicemos o no la música:

- **Con música:** se introducen automáticamente elementos que determinan el desarrollo de la acción, como el ritmo, el “tempo” y el compás.
- **Sin música:** el carácter de la acción viene determinado por la forma en que se realizan los movimientos, que pueden ser:
  - **Rápidos:** realizados a gran velocidad.
  - **Lentos:** realizados pausadamente.
  - **Acelerando:** su velocidad se incrementa paulatinamente.
  - **Retardando:** los movimientos se van ralentizando.

⑥ **La energía:**

La expresividad de los movimientos varía mucho dependiendo de la cantidad de energía con la que los realicemos: una persona colocando libros en un estante pausadamente expresa reflexión y tranquilidad, mientras que si lo hace de forma brusca expresa agobio, prisa o enfado. Cada tipo de situación requiere una determinada energía en sus movimientos: un diálogo entre dos enamorados se acompaña de movimientos lentos y suaves, mientras que en una discusión violenta los movimientos son atropellados y bruscos.

⑥ **Los elementos facilitadores:**

Son los que nos pueden ayudar a expresarnos. Son los diversos objetos que podemos utilizar, y la música.

## **LA COMUNICACIÓN NO VERBAL O LENGUAJE CORPORAL**

Es el intercambio de información que se realiza, consciente o inconscientemente mediante gestos, posturas y movimientos. Cuando tenemos una conversación con alguien, cara a cara, la comunicación verbal es del 35% y la no verbal del 65%. Generalmente mediante el lenguaje no verbal reafirmamos lo que estamos diciendo con las palabras.

El lenguaje corporal no es igual en todas las culturas, no se mueven igual un italiano, un argelino o un chino. Dentro de la misma sociedad existen grupos que tienen un lenguaje corporal que los identifica, quizá por su forma de bailar, de expresarse o de vestir.

Existen gestos que hacemos inconscientemente y aparentemente no tienen significado, sin embargo, cuando, por ejemplo nos arreglamos el pelo con la mano, esto significa que queremos estar lo más presentados posible delante de la persona con la que hablamos; o cuando nos tocamos el pelo, rascamos la cabeza, o acariciamos el mentón podemos estar dando signos de indecisión.

Si seguimos la evolución de alguno de estos gestos, vamos a saber algo más sobre ellos; por ejemplo, cuando nos tocamos la nariz durante una conversación, puede ser que lo hagamos porque realmente nos pica o porque aquello que estamos diciendo no sea verdad.

Cuando nos comunicamos verbalmente con otras personas, la comunicación no verbal puede desempeñar las siguientes funciones:

- **Sustituir una expresión verbal con una gestual:** el dedo índice debajo de uno de mis ojos y lo muevo hacia abajo, es lo mismo que decir: “¡Ten cuidado!”
  - **Repetir o reafirmar** el mensaje verbal, por ejemplo si decimos: “es un camino sinuoso” al mismo tiempo que hago “eses” con la mano.
  - **Acentuar o enfatizar** lo que estamos diciendo, por ejemplo un turista hablando del tamaño de los colmillos de los elefantes que ha visto y lo indica separando sus manos.
  - **Moderar y regular** una conversación, por ejemplo asintiendo con la cabeza o adoptando gestos pensativos para mostrar interés a nuestro interlocutor y animarle a continuar.
  - **Contradecir** nuestras propias palabras. Por ejemplo si digo: “Adoro el pescado crudo “ y simultáneamente pongo cara de asco.
- ① **Los gestos** son los movimientos que ejecutamos con alguna parte de nuestro cuerpo con la finalidad de expresar un mensaje. Las manos y la cara son las partes del cuerpo más expresivas y las que más usamos para gesticular. Podemos clasificar los gestos en:
- ❖ **Universales:** son comunes a todas las culturas; son innatos. Las expresiones universales son: alegría, tristeza, sorpresa, asco, miedo e ira.
  - ❖ **Culturales o aprendidos:** son gestos que incorporamos por medio de la imitación; son por lo tanto producto de nuestra socialización y pueden tener diferente significado en distintas culturas: sacar la lengua, por ejemplo, en nuestra cultura es un signo de burla o desprecio o bien un gesto divertido; en el Tíbet es un saludo cortés; en el sur de China refleja confusión o vergüenza y en las islas Marquesas significa negación. Los saludos son un ejemplo de gesto cultural (existen en todas las culturas, pero su forma varía mucho de una a otra)
  - ❖ **Personales o creativos:** son los que una persona crea y desarrolla, y son los que expresan su carácter.
- ① **Las posturas** son las actitudes, posiciones del cuerpo o formas de estar que adopta una persona. Pueden expresar rasgos de nuestra personalidad, estados emocionales, relación con el interlocutor, etc. El

cruzar los brazos delante de alguien que nos habla puede expresar rechazo hacia lo que dice o incomodidad con la conversación.

Al adoptar posturas utilizamos los brazos y piernas como barreras que abrimos o cerramos, por ello podemos clasificar las posturas en dos tipos:

- ❖ **Abiertas:** el cuerpo parece que se expande, los brazos y las piernas están abiertos, la cabeza alta, los hombros atrás y el pecho hinchado. Transmiten sensación de seguridad en uno mismo, proximidad a los demás, alegría o poder (dos amigos que se reconocen y avanzan para abrazarse expresan la alegría del encuentro, etc).
- ❖ **Cerradas:** el cuerpo se pliega sobre sí mismo, como si se hiciese pequeño: hombros abajo, pecho hundido, cabizbajo, brazos cerca del cuerpo y flexionados, etc. Estas posturas pueden expresar alejamiento de los demás, sufrimiento, dolor, miedo, inseguridad...pero también recogimiento, meditación, introspección o incluso simplemente frío.

Existe una amplia gama de posturas intermedias que se sitúan entre las abiertas y las cerradas, y hay también otros modelos posturales que no son abiertos ni cerrados, por ejemplo:

- ✓ Las **posturas de acercamiento**, en las que el sujeto se inclina hacia el interlocutor, o desplaza hacia él alguna parte de su cuerpo expresando con ello su interés y simpatía.
- ✓ Las **posturas de imitación**, en las que se imita la postura del interlocutor expresando nuestro acuerdo con ella. Es frecuente adoptar una postura de imitación pero “en espejo”, lo que también delata complicidad.
- ✓ Las **posturas de alejamiento**, en las que el sujeto se aparta del interlocutor o de las personas que podían interferir con él.

Una postura sentada en el centro de un banco con los brazos abiertos apoyados a lo largo de todo el respaldo significa: “Quiero todo el banco para mi y quiero estar solo”, mientras que si está sentado en un extremo con una pierna cruzada hacia fuera y los brazos cruzados y hacia fuera significa: “No me importa que alguien se siente en el banco, pero no quiero que me molesten”. Si una persona está sentada en un extremo del banco con la pierna del exterior del banco cruzada hacia dentro y un brazo a lo largo del banco su mensaje es: “No me importa compartir el banco”.

Dos personas sentadas en el mismo banco, cada una en un extremo con las piernas cruzadas hacia fuera y con los brazos cruzados significa: “No quiero saber nada del otro”.

Si dos personas están sentadas en el banco y quieren estar solas, probablemente se sientan en el centro, cruzando las piernas del exterior hacia el interior y poniendo los brazos como una barrera al exterior, si además tienen objetos personales: mochila, bolsos, abrigo...los apoyan a sus lados formando una barrera.

- ① **La proxémica:** estudia la forma en que sentimos y utilizamos el espacio. El espacio íntimo de los seres humanos, es una burbuja imaginaria cuyas dimensiones se corresponden con el espacio físico que consideramos que debe existir entre nuestro cuerpo y el de los demás.

**El espacio íntimo del ser humano tiene normalmente un radio de unos 70 cm, equivalente a un brazo extendido, que varía según las culturas y circunstancias;** por ejemplo en los países árabes la distancia entre dos personas que conversan es mucho más corta que en Canadá.

**Las distancias entre personas varían también según el carácter de cada uno:** las personas extrovertidas suelen aproximarse más que las introvertidas en una conversación.

**Podemos clasificar las distancias en cuatro tipos según la situación:**

**a. Íntima:**

Comprende desde un contacto físico hasta unos 45 cm. Refleja una relación íntima o muy cercana. Se suele acompañar con gestos como poner la mano en el hombro.

**b. Personal:**

- Cercana: desde 45 cm hasta 75 cm. Puede implicar un contacto físico ocasional. Refleja familiaridad y cercanía.
- Lejana: desde 75 cm hasta 120 cm, se da en conversaciones normales, de trabajo o con desconocidos.

**c. Social:**

Se excluye el contacto físico, que es sustituido por el uso de la mirada.

- Cercana: 120 cm a 210 cm. Conversaciones de negocios, presentación a un grupo.

- Lejana: 210 cm a 260 cm. Relaciones muy formales, protocolos.

#### **d. Pública:**

- Cercana: 260 cm a 750 cm, por ejemplo una clase, una conferencia.
- Lejana: desde 750 cm hasta el límite de lo visible o audible, por ejemplo ver un partido de fútbol desde la grada, un mitin político.

⑥ **La mirada:** la mirada es un canal de comunicación no verbal que transmite gran cantidad de información entre los individuos. Desde nuestra infancia vamos aprendiendo cuánto tiempo es correcto sostener la mirada con otra persona según las circunstancias, y aprendemos también que mantener la mirada fija a un desconocido resulta amenazante y puede provocar una situación incómoda, mientras que apartar la mirada sin cambiar de expresión demuestra desinterés, y bajarla expresa sumisión y modestia.

⑥ **El aspecto personal:** nuestro aspecto físico incluye la forma de movernos, nuestra ropa y forma de vestir, nuestro olor, los objetos que utilizamos, los adornos de nuestro cuerpo como el maquillaje, joyas, bisutería, tatuajes, piercings, etc. Por ejemplo, cuando tenemos una cita romántica o tratamos de impresionar favorablemente a una persona que nos gusta, nos vestimos, peinamos y arreglamos bien para ofrecer un buen aspecto y resultar atractivos

La forma en que nos movemos forma parte también de nuestro aspecto: las personas tranquilas tienen en general movimientos lentos entre los que se introducen pausas, mientras que las personas nerviosas suelen moverse sin parar, con movimientos rápidos y a veces bruscos.

La actitud postural es también muy expresiva: la cabeza alta, los hombros hacia atrás sacando pecho y la espalda erguida, muestran alta autoestima, fuerza, confianza en uno mismo y sensación de triunfo, mientras que el pecho hundido, la espalda encorvada y la cabeza baja expresan indecisión, inseguridad, tristeza, debilidad, cansancio o sentimiento de derrota.

## **DRAMATIZACIÓN**

La dramatización es la actuación de unos personajes que desarrollan una acción.

La acción dramatizada puede expresar un hecho real o imaginario, una realidad modificada por nosotros con un fin concreto, el contenido de un cuento, de un texto literario, de una película, de un hecho histórico, etc. Puede

ser también una imitación o una parodia, etc. Lo importante al crear nuestra dramatización es desarrollar la creatividad y la espontaneidad, y sobre todo disfrutar con la representación. Naturalmente procuraremos lograr un resultado estético y artístico delante de nuestros compañeros.

Al realizar una dramatización en grupo es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- ♣ En las dramatizaciones se suelen identificar tres partes: el planteamiento, el nudo y el desenlace. En la primera se presenta la acción que se va a desarrollar y los personajes, en la segunda se enlazan los sucesos y se despliega la acción principal, y en el desenlace se solucionan o resuelven las situaciones planteadas.
- ♣ En una dramatización que se realiza en grupo, cada componente puede representar un personaje, o pueden representar un personaje entre varios, por ejemplo se puede representar un animal entre dos o tres personas.
- ♣ La dramatización puede utilizar exclusivamente la mímica o también el lenguaje verbal.
- ♣ El público lo componen los propios compañeros de clase.
- ♣ Evitaremos siempre dar la espalda al público, salvo que esa sea precisamente nuestra intención. Procuraremos actuar siempre en el ángulo más propicio para que el público pueda ver bien la representación.
- ♣ Es importante vocalizar claramente y con un volumen de voz adecuado para que todos los espectadores puedan entender lo que se dice.

La dramatización es una actividad colectiva que requiere no solamente un esfuerzo creativo, sino también redactar un guión, preparar los maquillajes, establecer la duración del total y de cada parte, preparar el vestuario, los escenarios, los objetos que se utilizarán, la música, la iluminación, etc. Requiere también que los componentes asuman los roles necesarios para este tipo de actividad:

Autor: es el creador de la idea original que se dramatizará.

Director: se ocupa del montaje general de la representación, y de repartir y organizar el trabajo de los actores

Ayudante de dirección: se encarga de que los actores estén en el lugar adecuado en el momento preciso y de que todo el material está listo.



Escenógrafo: se encarga de organizar los decorados y escenografía con los elementos necesarios para la dramatización:

Actores y actrices: encarnan a los personajes o interpretan un papel en la dramatización.

Actor – narrador: informa al público sobre los personajes y, en su caso, puede leer un texto que acompaña a la representación.

Espectador: es la persona que ve la obra. El conjunto de espectadores constituye el público.

Crítico: evalúa técnicamente la dramatización; propone y argumenta ideas para mejorar la obra y la representación.