

13

TÉCNICAS DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Escuela Urtxintxa
Gotzone Ruiz Larreta

OBJETIVOS

- a) Mostrar la expresión corporal como una de las técnicas para trabajar en educación no formal.
- b) Desarrollar las actitudes de los monitores al poner en marcha un taller.
- c) Despertar a la creatividad individual para luego poder transmitir su desarrollo a los niños.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. ¿QUÉ SE ESTÁ PROPONRIENDO AL REALIZAR UN TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LA FORMACIÓN DEL TIEMPO LIBRE?

3. BIENVENIDOS A LA EXPRESIÓN CORPORAL

4. SENTADOS EN CÍRCULO. LA ESCUCHA, EL RESPETO

5. ¿CÓMO UTILIZAR LA HERRAMIENTA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL?

6. ¿QUÉ APORTA LA PRÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL?

7. ¡A JUGAR!

- 7.1. Los juegos preliminares
- 7.2. Desarrollo de la consciencia
- 7.3. Jugando con los sentidos
- 7.4. La concentración
- 7.5. Desarrollo personal
- 7.6. Desarrollo social

8. LA VALORACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo en las intervenciones dentro del tiempo libre se define, en muchas ocasiones, en función del tipo de actividades elegidas. Siempre tiene que existir una buena programación con unos objetivos claros y bien definidos. En esta programación se reserva a las actividades un lugar privilegiado, ya que constituyen el instrumento técnico que permitirá racionalizar la acción, buscando el cumplimiento de los objetivos.

Para llevar a cabo dichas actividades, se utilizarán diferentes técnicas elegidas en función de la relación que se crea entre las características específicas de cada una y los objetivos pretendidos. Técnicas de animación que sirven para poner en práctica los proyectos educativos. En la práctica de la animación, la actitud con la que se llevan a cabo las actividades, así como el modo de desarrollarlas y la metodología empleada, son más importantes que el contenido de la actividad en sí. Según el Consejo de Cooperación Cultural del Consejo de Europa: “Una misma actividad puede estar o no orientada hacia la animación, una misma preocupación por la animación puede manifestarse en actividades múltiples”.

Bajo la denominación de animación sociocultural, se dan gran variedad de actividades que, siguiendo el esquema de Ezequiel Ander-Egg, pueden clasificarse en cinco grandes categorías:

1. Formación.
2. Difusión.
3. Artísticas.
4. Lúdicas.
5. Sociales.

Las artísticas son las que favorecen la expresión. Son a su vez, las que constituyen formas de iniciación o de desarrollo de los lenguajes creativos y de la capacidad de innovación y búsqueda de nuevas formas expresivas. La inclusión del arte en la vida de todo ser humano es importante para conseguir un equilibrio interno y un desarrollo más completo de la personalidad. Considerar el arte como formativo de la percepción y otorgarle valores creativos, expresivos y comunicativos, le confiere la capacidad de desarrollar facultades intelectuales y sensoriales que ayudan al individuo a asociarse con otros y a compartir experiencias e ideas.

Cuanto más rica y variada es la experiencia artística en los primeros años infantiles (contemplación, expresión y comunicación), más posibilidades tendrá el niño de adquirir una conciencia estética que le ayude en su realización personal y en el descubrimiento de recursos propios.

Actualmente, es sencillo encontrar recursos y actividades con técnicas específicas y una amplia bibliografía. Internet es un buen recurso para encontrar respuesta a estas necesidades.

A continuación, se especifica la técnica de la expresión corporal como modelo de una de las técnicas aplicables en la educación en el tiempo libre. Antes, es importante señalar

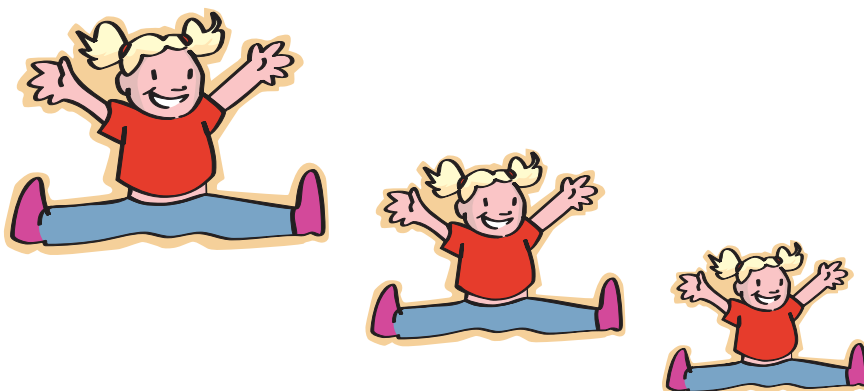
que el monitor de tiempo libre debe ser creativo, selectivo y coherente con los objetivos de cada proyecto. La elección de sus actividades debe de ser adecuada, usando las técnicas apropiadas en cada momento, y ofrecer un amplio abanico de las mismas, de tal forma que se cubran todos los aspectos del desarrollo de los niños. Es interesante que cada persona tenga sus propios recursos adaptados a su creatividad, de modo que cada una pueda transmitir realmente lo que siente, lo que vive, lo que es.

■ 2. ¿QUÉ SE ESTÁ PROPONIENDO AL REALIZAR UN TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LA FORMACIÓN DEL TIEMPO LIBRE?

Una manera de aprender a través de la creatividad del propio cuerpo. El cuerpo, sus posibilidades, permiten encontrar una nueva manera de aprender y manifestar lo aprendido. La expresión corporal es una herramienta de aplicación inmediata, a través de técnicas corporales.

La expresión corporal es un término antiguo que ha ido variando dependiendo de modas y vertientes educativas ya que, según quién las utilizaba, tomaba nociones muy distintas. Sus contenidos y técnicas provienen de disciplinas muy diversas como la relajación, la sofrología, la danza, la psicomotricidad, el teatro, la expresión oral, diferentes técnicas orientales, la creatividad, la eutonía, la antigimnasia, la co-escucha, el psicodrama, la improvisación, etc.

En la conquista de la forma personal e intransferible que tiene la propia expresión, el éxito está asegurado gracias a que todos son capaces de expresarse corporalmente. No es necesario poseer o haber desarrollado habilidades especiales como en otro tipo de expresión artística, por lo que no se reserva a personas cualificadas. Antes al contrario, la libertad de experimentar desde una manera propia otorga un placer que ayuda a integrar conceptos y circunstancias cotidianas, desde la consciencia al entendimiento integral.



■ 3. BIENVENIDOS A LA EXPRESIÓN CORPORAL

El espacio es fundamental. A pesar de que las posibilidades no siempre son muy amplias, se debe intentar ofrecer lo que más tarde se querrá conseguir interiormente, es decir, consciencia, orden, placer, comodidad, seguridad, ligereza, transparencia y dulzura.

Por eso, el material, no siempre imprescindible pero si recomendable, se compone entre otras cosas de cojines, mantas, alfombras, espejos, música, pelotas, pañuelos, pinturas, papel, arcilla, plastilina, cuerdas, etc. Todo ello en un entorno ordenado, acogedor y limpio.

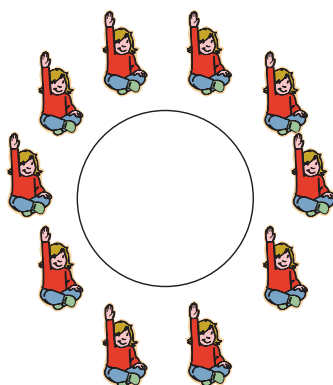
■ 4. SENTADOS EN CÍRCULO. LA ESCUCHA, EL RESPETO

El círculo tiene una relación directa con la acogida que se le quiere hacer al grupo. En el ritual de entrada, el círculo facilita que todos se vean las caras. Es importante que el cuerpo esté sentado, no tirado, ya que esto dificultaría la presencia consciente en la rueda a no ser, claro está, que se tenga una razón para hacerlo.

Todo el mundo tiene el mismo status en el círculo, incluido el monitor. Hay un contacto visual que abre la comunicación, permitiéndola en todas las direcciones y ayudando a conseguir objetivos en otro tipo de juegos, en las puestas en común o en las evaluaciones.

El lenguaje utilizado es también fundamental para impedir los juicios de valor y la falta de reflexión.

Es vital hablar desde uno mismo para que la experiencia se ajuste en la conciencia de



manera positiva y constructiva. Esto atañe tanto al educador como al resto del grupo.

El monitor ha de estimular al grupo con observaciones y valoraciones sobre lo vivido. El turno se determina a veces de forma aleatoria, dependiendo de cómo se va sintiendo cada uno para emitir su opinión. Otras, sin embargo, será conveniente respetar el turno de forma que todos se hayan pronunciado. Esto se establecerá en función de las características del grupo.

Es fundamental que el silencio y la escucha sean respetados, así como el derecho a no compartir la propia opinión. Cada uno tiene que sentirse seguro y todo lo que se tiene que exponer debe tener siempre cabida, sin lugar a juicios ni críticas.

El monitor tiene la responsabilidad de recoger cualquier tipo de opinión o experiencia, así como de proteger a todos de las críticas, invitando a todos los participantes a la introspección y a la observación de sus juicios.

El respeto es imprescindible y para ello, el ambiente creado tiene que permanecer bien cuidado. Dado que cada grupo y cada persona son complejos, los criterios han de ser claros, concretos y bien fundamentados.

■ 5. ¿CÓMO UTILIZAR LA HERRAMIENTA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL?

La flexibilidad a la hora de aplicar estas técnicas es imprescindible.

Al hablar del juego se habla, en definitiva, de una herramienta y como tal, puede utilizarse



con mayor o menor habilidad. El resultado es, por tanto, un modo de saber si la aplicación ha sido la correcta o no.

Para su buen uso se debe disponer de fichas, ya que permiten mantener los objetivos y las aplicaciones presentes. Estas fichas poseen innumerables variables que facilitan al educador el desarrollo de su creatividad, así como la del propio grupo. Permitirán también ajustarse a las necesidades de cada momento.

Hay diferentes tipos de juegos: aislados, introductores y motivadores de otras actividades, instrumentales en otras materias escolares o métodos de aprendizaje. Se agrupan en sesiones con la finalidad de dinamizar un grupo.

Al utilizar varios en una misma sesión se vuelve necesario variarlos, de modo que ésta se

haga más amena y alcance más aspectos de cada uno de los participantes.

En el momento de llevarlos a cabo es importante ser prudente y comenzar por los menos comprometidos para posteriormente, seguir avanzando. De esta manera, cada uno elige implicarse según su voluntad, sin sentirse forzado y disfrutando de sí mismo.

“No se requieren habilidades especiales para practicarlos. Quizá, uno de los aspectos más importantes de la expresión corporal es que lleva a los participantes al convencimiento de que la expresión está al alcance de todos. La expresión corporal democratiza la expresión”. Tomás Motos.

Dirigir una sesión de expresión corporal conlleva, sobre todo, una formación personal que ayude a situar al grupo en su lugar a través de la observación, el respeto, la autocritica, la reflexión y el entendimiento de lo que exteriormente está ocurriendo. El monitor es quien tiene que garantizar la seguridad física y emocional del grupo, de tal manera que todos y cada uno de los que participan en la actividad se sientan acogidos, respetados y capaces de entender lo vivido y de utilizarlo para avanzar en el desarrollo de su personalidad.

6. ¿QUÉ APORTA LA PRÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL?

Se pretende alcanzar varios objetivos a la vez, dado que se integran al mismo tiempo aspectos emocionales, cognoscitivos y psicomotrices. La consecuencia es una experiencia sincrónica en los diferentes aspectos de la persona, al no limitar el aprendizaje a una mera experiencia intelectual.

“El resultado tiene que ver con conseguir varios objetivos de aprendizaje, los de índole psicológica y sociológica, si no que los juegos corporales debidamente reenfocados pueden ser utilizados en materias escolares. Actúa como puente de conexión entre las disciplinas de humanidades y artísticas. Integra las áreas de conocimiento, ayudando a evitar la fragmentación de aprendizajes tan frecuente cuando los conocimientos son adquiridos y enseñados como compartimientos estancos”. Tomás Motos.

La expresión corporal ayuda a desarrollar la empatía (comunicación afectiva con los otros, basada en identificación y comprensión de los demás como la comprensión de uno mismo), y la motivación, a través del desarrollo del propio juego.

7. ¡A JUGAR!

7.1. Los preliminares

En la primera parte de la sesión, el objetivo es hacer una puesta a punto corporal. El punto de partida es el propio cuerpo, que se convierte en el instrumento fundamental.

A través de juegos de presentación, calentamiento y relajación, se desarrollarán en este mismo orden los primeros contactos, dicha puesta a punto corporal y una distensión muscular y psíquica.

La respiración es muy importante en este momento, ya que regulará y remitirá al propio centro durante toda la sesión.

También en este momento se construyen las relaciones grupales, buscando la confianza en uno mismo y en los demás.

NOMBRE DEL JUEGO: LA CUERDA IMAGINARIA	
TIPO DE JUEGO:	MATERIAL NECESARIO:
Preliminar. Calentamiento.	Nada.
OBJETIVOS:	
Romper la tensión. Puesta a punto corporal. Diversión.	
DESARROLLO DEL JUEGO:	
Agrupar en parejas. A cada una se le repartirá una cuerda imaginaria. Uno de los integrantes de cada pareja cogerá la cuerda y deberá ir atándose a su compañero en los lugares del cuerpo que el monitor del grupo va marcando. Después lo llevará de paseo por la sala.	
VARIACIONES:	
La pareja cambia el papel.	

7.2. Desarrollo de la consciencia

En la segunda parte, la atención se centra en la coordinación del cuerpo y la mente. El objetivo principal es el de conformar el propio esquema corporal. La representación mental del cuerpo.

Es fundamental aprender a reconocer y construir la imagen interna. Se realizará a través de las impresiones sensoriales (motricidad, posturas, equilibrio, etc.).

En los juegos se desarrollan movimientos segmentarios, relaciones con el espacio, puntos de apoyo y equilibrio, danza libre y acciones imaginarias.

NOMBRE DEL JUEGO: ANDANDO, ANDANDO...	
TIPO DE JUEGO:	MATERIAL NECESARIO:
Creatividad. Dramatización. Mímica.	Grabaciones musicales.
OBJETIVOS:	
Toma de conciencia de nuestra manera de desplazarnos. Desarrollar habilidades de dominio y de control corporal. Puesta a punto corporal.	
DESARROLLO DEL JUEGO:	
El educador propone, dependiendo de las características de los participantes, diferentes maneras de caminar por la sala. El orden de la propuesta es aleatorio. - Andar libremente por la sala, dejándose llevar por la música. - Andar por la sala utilizando diferentes puntos de apoyo: de puntillas, talones, etc. - Andar cambiando la trayectoria. - Andar según el ritmo de animales diferentes. - Andar adaptando diferentes roles. - Andar representando diferentes estados de ánimo.	
VARIACIONES:	
Todas las variaciones que se puedan ocurrir.	

7.3. Jugando con los sentidos

El grupo irá abriéndose a los estímulos sensoriales, despertando sus sentidos. Se trata de un entrenamiento de las habilidades sensoriales. Sin embargo, no se dejará de lado el desarrollo de las posibilidades orales.

NOMBRE DEL JUEGO: TOCO VIENDO...	
TIPO DE JUEGO:	MATERIAL NECESARIO:
Concentración.	Pequeños objetos manipulables, (hilo, monedas, palillo, etc.). Un pañuelo.
OBJETIVOS:	
Concentración en las propias sensaciones. Afinar la percepción táctil. Habilidades verbales, enriquecimiento del vocabulario.	
DESARROLLO DEL JUEGO:	
El grupo se dispone en círculo y un voluntario se pone un pañuelo en los ojos. Luego irá tocando objetos que el resto del grupo proporcionará. - Los podrá definir por su textura. - Definirá objetos como granos de arroz, seda dental, etc. - Identificará los objetos. - Los representará corporalmente.	
VARIACIONES:	
La persona que toca el objeto se lo cuenta con palabras a otra que tampoco lo ve.	

7.4. La concentración

Es muy importante lograr la concentración, la atención al propio cuerpo, ya que es de gran utilidad cuando se centra en sus sensaciones, reacciones, necesidades o expresiones, para posteriormente analizarlas con detalle.

En esta parte, la atención se concentra en objetos cotidianos. Esto permite apreciar el mundo de manera diferente y aporta una concepción nueva imprescindible para el desarrollo de la creatividad.

NOMBRE DEL JUEGO: ¿QUÉ TIENES ENTRE MANOS?	
TIPO DE JUEGO:	MATERIAL NECESARIO:
Movimiento. Mímica.	
OBJETIVOS:	
Desarrollar la concentración y la atención. Ejercitar la imaginación. Diversión.	
DESARROLLO DEL JUEGO:	
El grupo esá dispuesto en círculo. La persona que empieza muestra por medio de la mímica el objeto que tiene entre manos, haciendo lo que normalmente haría si lo estuviese usando. Por ejemplo, un teléfono móvil o unas gafas. A continuación, se lo pasa a la persona que tiene al lado, quién realizará lo mismo pero a su manera. El monitor pide a cada uno, y por turnos, que diga qué objeto se ha estado manipulando. Entonces, la siguiente persona inventará otro objeto.	
VARIACIONES:	
La persona que toca el objeto se lo cuenta con palabras a otra que tampoco lo ve.	

7.5. Desarrollo personal

Ya se debe ir alcanzando un crecimiento y una maduración individual. Los objetivos de esta parte son, entre otros:

- Liberarse de tensiones internas.
- Aceptar el propio cuerpo.
- Utilizarlo como medio de expresión.
- Improvisación, participación, colaboración y liderazgo.
- Reforzar la autoestima y la creatividad personal.

NOMBRE DEL JUEGO: SESIÓN DE DOBLAJE	
TIPO DE JUEGO:	MATERIAL NECESARIO:
Percepción de los sentidos. Expresión oral. Dramatización.	Revistas, periódicos, textos, cuentos, etc.
OBJETIVOS:	
Tener conciencia del ritmo de lectura. Desarrollar registros de voz. Ejercitar habilidades de dramatización.	
DESARROLLO DEL JUEGO:	
El educador elige un texto con significado especial para el grupo o uno cualquiera. Reparte a todo el grupo una copia del texto elegido donde aparece el papel que cada participante tiene que representar a través de su voz. - Voz de cuentacuentos. - Periodista deportivo. - Sacerdote. - Persona asustada, etc.	
VARIACIONES:	
Imitar a miembros del grupo.	

7.6. Desarrollo social

Crea ambiente de grupo, permite sentir la presencia física de los demás, se fomentan relaciones personales libres. Objetivos:

- Tomar conciencia del otro.
- Percibir su cuerpo.
- Crear relaciones intergrupales.
- Concienciación de las dificultades de los procesos de comunicación.
- Realizar análisis de la dinámica de grupo.
- Desarrollar la empatía.

NOMBRE DEL JUEGO: FOTOGRAFIANDO	
TIPO DE JUEGO:	MATERIAL NECESARIO:
Concentración personal.	
OBJETIVOS:	
Favorecer las relaciones interpersonales. Desarrollo de la atención y de la concentración. Desarrollo de la autoestima. Desarrollo del vocabulario específico.	
DESARROLLO DEL JUEGO:	
Por parejas, cada persona elige ser fotógrafo o modelo. El fotógrafo debe reflejar la postura representativa de su forma de ser. Explica que poses o caras ha observado en su modelo y pedirá que las represente. El fotógrafo explica a su modelo el tipo de fotografía que le van a sacar: primer plano, etc	
VARIACIONES:	
El modelo puede hacer sus propuestas. El modelo puede negarse a hacer lo que el fotógrafo le propone. Las poses las deciden conjuntamente las dos personas. Cambio de roles.	

8. LA VALORACIÓN

La valoración depende del objetivo perseguido. El momento de realizarla depende del tipo de sesión llevada a cabo. Se suele elegir el final de la sesión.

La valoración de la expresión corporal consiste en una descripción:

- De lo visto exteriormente.
- De lo vivido tanto interna como externamente.
- De los deseos, dudas, aspiraciones, etc.
- De la teórica y técnica de la metodología y de sus aplicaciones educativas.
- Del funcionamiento del grupo.

La valoración de la sesión es un objetivo básico. Puede ser verbal, gestual o escrita. Debe elegirse la que más se adecue a los objetivos y características del grupo.

La valoración verbal se hace en círculo. Cada persona tiene su turno y se considera lo que le ha aportado a cada uno.

La valoración no verbal suele ser muy válida si el objetivo es analizar el lado más afectivo de la sesión.

La valoración escrita es muy práctica para las personas con dificultades para expresarse en público. El problema es que no se suele disponer de tiempo al final de las sesiones.

El monitor, además, añadirá a su propia ficha de juego el apartado “evaluación”, donde se incluirán los indicadores específicos necesarios para poder valorar su propia sesión.

BIBLIOGRAFÍA

- A. Alonso. *Expresión corporal en la enseñanza*. Centro nacional salesiano de pastoral juvenil. Madrid. 1981.
- C. Angulo. *Expresión corporal. Guía didáctica*. Santillana. Madrid. 1978.
- T. Bertherat. *Le tigre de ton corps*. Paidós. 1985.
- M. Bertrand y N. Dumont. *L'expression corporelle á l'école*. Libraire J. Vrin. Paris. 1973.
- H. Bossou y C. Chalenguiet. *L'expression corporelle: Methode et pratique*. Editions du Centurion. Paris. 1974.
- B. Aucouturier. *La práctica psicomotriz*. Paidós. 1998.
- D. Digelmann. *La Eutonia de Gerda Alexander*. Paidós. Buenos Aires. 1981.
- G. Faure y S. Lascar. *El juego dramático de la escuela*. Cicel-Kapelusz. Madrid. 1981.
- M. Feldenkrais. *La conscience du corps*. Editions Chiron. Paris. 1965.
- R. Laban. *Danza educativa moderna*. Paidós. Buenos Aires. 1981.
- A. Lowen. *Bioenergética*. Diana. México. 1978.
- T. Motos. *Iniciación a la expresión corporal*. Editorial humanitas. Barcelona. 1985.
- T. Motos. *Juegos y experiencias de la expresión corporal*. Editorial humanitas. Barcelona. 1983.
- M. Small. *El niño actor y el juego de la libre expresión*. Kapelusz. Buenos Aires. 1972.
- C. Stanislavsky. *La preparación del actor*. Siglo XXI. Madrid. 1975.
- J.O. Stevens. *El darse cuenta*. Cuatro vientos editorial. Santiago de Chile. 1976.
- Víctor García Hoz. *Enseñanzas artísticas y técnicas. Tratado de Educación personalizada*. Education. 1996.
- www.juegosdetiempolibre.com