

EXPRESIÓN CORPORAL Y CREATIVIDAD

En un esfuerzo por lograr un sistema educativo integral, que no solo propicie el desarrollo logico del alumno, sino que estimule tambien su potencial creativo, Galia Sefchovich y Gilda Waisburd conceptualizan en torno a la creatividad, el movimiento y la expresion corporal.

Su trabajo se centra en la búsqueda de un método de enseñanza que permita al individuo, sea niño, joven o adulto, descubrir o rescatar la gama de actividades simbólicas que aparecen en él desde la primera infancia, manifestadas en el juego, la imitación y el lenguaje, y aprovecharlas para ampliar sus posibilidades de expresión en todas sus modalidades: oral, escrita, plástica, corporal, espiritual, etc. De esta manera, siguiendo las autoras, la persona podría adaptarse mejor a la sociedad y saber dar soluciones más originales a sus problemas, respaldado por la seguridad que le otorga el poder de crear.

La propuesta metodológica de este manual se dirige a aquellos educadores, maestros, psicólogos y padres de familia interesados en incursionar en el campo de la expresión corporal y la creatividad.

Contenido:

La expresión corporal

- El porqué de la expresión corporal y cómo desarrollarla
- El salón de clase

La sesión de expresión corporal

La programación

- Objetivos generales
- Primer período
- Tercer período
- Evaluación
- Evaluación y autoevaluación
- Pautas de observación
- Conclusiones

Portada anterior portada
Índice

• Primera parte

cap 12 y 13

Páginas 15-34

X 93 97

Galia Sefchovich
y Gilda Waisburd



trillas

El papel, el engrudo, el agua, las telas y las pelotas son materiales cálidos que incitan al niño a transformar el objeto, a llenarlo de simbolismo y a descubrir su significado en su relación con él. El movimiento expresa en el niño su sentir y su estar en el mundo y su hacer con el objeto, y para el educador representa una opción para asomarse a ese simbolismo que el pequeño utiliza para conocer y comprender al mundo.

La dinámica de las sesiones permite pensar que las autoras rebasaron el objetivo de una experiencia vivenciada y llegan a plantear un trabajo en el campo de la psicomotricidad, enmarcado en la creatividad, el juego y la expresión corporal. Dentro de la educación preescolar, la educación psicomotriz elabora un sinnúmero de situaciones que incluyen desde las más sencillas hasta las más complejas, favoreciendo el desarrollo psicológico y motor del niño. Por otra parte, insiste en el aspecto psicológico del movimiento para llegar a la formación de la personalidad, estrechamente vinculada con la elaboración del esquema corporal, del espacio y del tiempo.

Galia y Gilda han vivenciado un proceso de búsqueda y descubrimiento que han plasmado ya en otra obra. En ese reencuentro de su actitud creadora ofrecen al profesional, comprometido en la educación infantil, una opción para crear, para avanzar hacia una pedagogía de la creatividad. Conocer su trabajo profesional, su calidad humana y su apertura a la vida, al cambio; su madurez para dejar una etapa "morir" y "renacer" para iniciar otra con el reto de construirla con toda la riqueza acumulada, nos hacen valorar su obra personal y profesional.

PROFRA. LETICIA VALDESPINO ECHAURI

Índice de contenido

Prólogo

5

Introducción

9

PRIMERA PARTE. La expresión corporal

- Cap. 1. El porqué de la expresión corporal y cómo desarrollarla 15
- Cap. 2. El salón de clases 23
- Cap. 3. La sesión de expresión corporal 33

SEGUNDA PARTE. La programación

- Cap. 4. Objetivos generales 49
- Cap. 5. Primer periodo 53
- Cap. 6. Segundo periodo 91
- Cap. 7. Tercer periodo 109

TERCERA PARTE. Evaluación

- Cap. 8. Evaluación y autoevaluación 133
- Cap. 9. Pautas de observación 141
- Cap. 10. Conclusiones 145

Apéndice. Tablas de progresión

147

Bibliografía

151

Índice analítico

153

necesario, para convertir cada situación en una posibilidad de aprendizaje o de enseñanza.

En lo que toca al material, está presentado de forma secuenciada; y los objetivos, por trimestre y por sesión de trabajo. Éstas se describen con las consignas, el material que se debe ofrecer, la manera de ir introduciéndolo, los tiempos, las actitudes del maestro o del animador, la participación de los padres en este estilo de trabajo, el espacio que se requiere, las evaluaciones a los padres de familia y la autoevaluación de los niños.

Desde luego, los talleres de expresión corporal pueden ser introducidos en cualquier escuela preescolar y primaria, o en sesiones extracurriculares.

Deseamos que nuestros textos sirvan como inspiración y aporte para el beneficio de los niños, así como para el trabajo con jóvenes y adultos, a fin de que encuentren recursos creativos que hagan más agradable el mundo en que nos toca vivir.

Nuestra labor no habría sido posible sin la cooperación de muchas personas que nos han alentado en el proceso de descubrimiento y sistematización de la experiencia; así, damos las más cumplidas gracias a Marcos y a David por acompañarnos de forma tan respetuosa en esta búsqueda de la creatividad; y a Nurit, Dan, Galia, Talma y Orly, por lo que nos han enseñado durante su crecimiento. De forma muy especial agradecemos el apoyo y las sugerencias del equipo docente de CASPE (Centro de Capacitación y Asesoría Pedagógica en Creatividad y Expresión): Regula Schumperli, Silvia Rodríguez, Milagros Gerli, Margarita Díaz, Maru López y José Villatoro. A Victoria Guerra le agradecemos la paciente labor mecanográfica, y a Érika Martínez la riqueza creativa que puso de manifiesto en las ilustraciones.

PRIMERA PARTE

La expresión corporal



El porqué de la expresión corporal y cómo desarrollarla

Dale a un hombre un pescado y le darás una comida.
Enséñale a pescar y le darás una manera de vivir.

Al plantearnos la idea de elaborar una guía práctica de expresión corporal, surge la primera pregunta: ¿por qué recurrimos al cuerpo?

El cuerpo es algo así como la casa en la que habitamos todos los días; es el vehículo o el instrumento a través del cual nos manifestamos, mediante el cual conocemos el mundo y aprendemos la experiencia de la vida. Es nuestro recurso básico, nuestra mejor herramienta, al punto que podríamos afirmar que el cuerpo es "el apoyo sensorial, cognitivo, químnico y espiritual para nuestra existencia".

Sin embargo, al observar la forma en que el cuerpo ha sido considerado en el proceso educativo, nos percatamos de que no siempre se le ha dado la importancia que merece. Hemos heredado algunas ideas filosóficas que son la piedra angular de nuestra forma de vivir el cuerpo y de acercarnos a él en el proceso educativo; por ejemplo, los griegos y los romanos nos enseñaron que no puede haber mente sana si no hay un cuerpo sano, y hemos dedicado gran parte de nuestra energía al deporte, hasta convertirlo en una competencia en la cual debe haber un vencedor y un vencido.

Nos hemos valido del cuerpo para manifestar sentimientos a través de las artes, como el teatro o la danza, pero sus técnicas son tan depuradas que no están al alcance de todos nosotros; sin embargo, la necesidad de expresión es universal. Hemos recurrido al cuerpo clínicamente, mediante terapia o fisioterapia, para curar bloqueos emocionales, traumas de la infancia y diversas enfermedades así como para aliviar tensiones o aligerar las consecuencias de accidentes, pero debemos encontrar la forma de atender al cuerpo en estados de salud a fin de preservarla de manera más permanente y estable.

Los orientales afirman que el cuerpo es también sentimiento, emoción, intuición y espiritualidad, y que vale la pena intentar acercarse a él

¹ Boletín informativo de CASPE III, México, 1985.

desde la esencia del ser o desde sus distintos niveles de energía y la forma en que ésta fluye, a partir de disciplinas tales como la meditación, el yoga y el tai-chi entre otras.

Desde el punto de vista de la pedagogía, nos referimos a la expresión corporal como aquellas técnicas que consideran al cuerpo como fuente de salud, energía y fortaleza, pero también como recurso para manifestar y enriquecer nuestra vida interior. Es decir, el cuerpo entendido como la fuente que nutre nuestro aprendizaje y desarrollo personal, como el puente que vincula nuestra riqueza interior con la de la vida exterior, a través de la expresión creativa y de la amplia gama de lenguajes corporales. El cuerpo es el instrumento que nos permite participar activamente en la sinfonía de la vida; es emoción y sentimiento, pero también razón y fuente de experiencia, aprendizaje, conocimiento, percepción, intuición y comunicación.

En lo que toca a la pedagogía, nos preocupa desentrañar la manera en que aprendemos, de forma significativa, a través del cuerpo y cómo enseñar a hacerlo. Sabemos que el cuerpo, valiéndose de los cinco sentidos, recoge información, que ésta se recibe en el cerebro y allí es procesada de forma distinta por cada uno de los hemisferios cerebrales. Estas formas diferentes de procesar es lo que comúnmente llamamos *experiencia*, la cual es utilizada, reestructurada o transferida a distintas situaciones. A tal experiencia, que nace de la necesidad de la persona la llamamos *aprendizaje significativo*, pues modifica hábitos y conductas.

El hemisferio cerebral izquierdo procesa la información de manera concreta, analítica y lógica, y es a través de este proceso que realizamos un tipo de aprendizaje: el cognitivo o intelectual. Pero a través del hemisferio cerebral derecho aprendemos intuitiva y perceptualmente aquello relacionado con el espacio y nuestro cuerpo dentro de él; es decir, todo lo vinculado con las emociones y el afecto, la fantasía y la imaginación.

Cada cerebro humano es distinto, de modo que hablar del cerebro es como hablar de nuestras huellas digitales. Además, cada hemisferio tiene bajo su control formas particulares de comportamiento; en consecuencia, del desarrollo equilibrado de ambos hemisferios depende el desarrollo de la salud, la estabilidad emocional, el máximo potencial de la persona y su capacidad de expresarse y comunicar creativamente.

El desarrollo de la expresión creativa debe ser un objetivo de la educación; la creatividad es un recurso, una herramienta valiosa, y todos nacemos potencialmente creadores. El desarrollo de este potencial ha sido contemplado en la educación sólo a partir de 1950, al menos en Occidente. Se cuenta con estudios anteriores a esta fecha, pero su preocupación primordial es descubrir por qué hay hombres creativos, y no promover el desarrollo creativo en todos los hombres. En este sentido, los occidentales hemos generado un estilo de creatividad que se relaciona estrechamente con la producción, la publicidad, el desarrollo de la empresa y el trabajo en equipo, mientras que los orientales nos hablan de un tipo de creatividad más sublime, centrada en el contacto íntimo con el ser y en el desarrollo personal.

Ambos tipos de creatividad se manifiestan en estados d' ánimo, y así es posible distinguir una creatividad que surge en situaciones de emergencia, en las que hay cierto grado de tensión o de presión, y otra que aparece en estados contemplativos, de meditación, que se caracterizan por la paz y la armonía interiores.

Podemos reconocer en nosotros mismos estos dos estados de ánimo; ambos se relacionan con las habilidades del hemisferio cerebral derecho y con la capacidad de ambos hemisferios para funcionar armónicamente. En este sentido, actualmente sabemos que cada uno de nosotros ha desarrollado más cierta "tendencia" o "personalidad" con base en el desarrollo o estímulo de uno u otro hemisferio. Así, hay personas que aprenden fácilmente a través de la lógica, del pensamiento analítico o lineal; y personas que aprenden a través de la intuición, la experiencia concreta y la percepción. Desde luego, también hay personas que integran las dos formas de aprendizaje.

Desde el punto de vista del sistema educativo nos interesa enseñar a partir de un enfoque holístico, que abarque todas las habilidades y desarrolle las posibilidades completas de la persona. En Occidente, por lo general presentamos un desequilibrio hacia un desarrollo mayor del hemisferio izquierdo y sus habilidades, ya que culturalmente hemos aprendido a sobrevalorarlas.

Para el estilo de trabajo que proponemos en esta obra nos basamos en un desarrollo secuenciado y sistematizado de las habilidades de ambos hemisferios cerebrales, pero ponemos el acento en el desarrollo de las habilidades del hemisferio cerebral derecho porque consideramos necesario diseñar este tipo de actividades y promover el aprendizaje significativo a través de dichos canales, no para dejar de hacer lo que hasta hoy hemos hecho, sino para perfeccionarlo y completarlo.

Así, el fundamento didáctico en este texto es el *taller de expresión corporal*. Partimos del entendimiento profundo del cuerpo y la persona como unidad que aprende, conoce, enseña, siente, percibe, intuye y expresa creativamente lo que sucede en su interior; y debe saber tomar del medio lo que necesita para fortalecerse y nutrirse física, emocional y espiritualmente. Asimismo, debe saber devolver al medio ideas, soluciones o recursos productivos y útiles, con base en lo que aprendió y tomó de él (compromiso).

El objetivo primordial del trabajo en expresión corporal con niños debe entenderse a partir del *respeto* a la unicidad de cada uno de los pequeños y de sus distintas formas de aprender, movidos por la intención de desarrollar en ellos formas variadas de *expresión creativa y autoconocimiento*, de modo de *propender al fortalecimiento tanto del cuerpo (músculos, articulaciones, etc.) como de su seguridad personal, su autoestima, su potencial creativo y la construcción de recursos internos a partir del conocimiento de sí mismo, sus límites y sus posibilidades.*

Para alcanzar tales objetivos es necesario que el maestro genere un *sistema de actitudes* que permita a cada niño ser él mismo, moverse a su propio ritmo, proponer sus ideas y manifestar sus necesidades a partir

del trabajo personal y de la introspección. Por otra parte, es imprescindible contar con su adaptación creando conciencia de grupo a partir del trabajo conjunto, en parejas, triadas o equipos, para propiciar un proceso grupal que permita la creación de situaciones de aprendizaje significativas para todos.

La capacitación personal del maestro o animador resulta esencial, por ejemplo, para revisar de forma individual y con otros colegas o adultos lo que se entiende por "niño", "persona", "autoridad", "hábitos" y "ley securizante". Creemos importante insistir en el concepto de ley securizante porque es un estilo de taller en el que la libertad de expresión y creación constituye el objetivo central. Para lograrlo es necesario establecer ciertos límites que permitan al niño encontrar sus formas personales de expresar, de sentir y de aportar sin confundirse por la falta de hábitos o por el manejo equivocado de su libertad. Sin embargo, la frontera entre una ley securizante para el niño o una ley represiva —pero que fortalece el instinto de poder del maestro— es muy sutil, y se requiere encontrar el punto de equilibrio entre la necesidad de expresión personal de cada niño y las necesidades y objetivos del maestro o facilitador, al tiempo que se respeta el ritmo del grupo.

Cuando hablamos de este estilo de educar nos referimos a un trabajo con un enfoque centrado en la persona, pero nos preguntamos en la persona de quién: ¿el niño?, ¿el maestro?, ¿el director o coordinador?, ¿los padres? Todos ellos están involucrados en el proceso educativo y todos tienen necesidades que deben ser satisfechas; sin embargo, durante la sesión de expresión corporal el lugar primordial lo ocupan las necesidades de los niños, y si bien es imposible quererlos a todos por igual, sí podemos exigirlos respetarlos a todos por igual, acompañarlos en su proceso y permitirle a cada uno ser él mismo.

El respeto a la individualidad lo entendemos como no criticar o juzgar con juicios de valor que devalúen o provoquen en el niño culpa o inseguridad, sino aceptar sus diferencias pues no se trata de ser todos iguales, sino diferentes pero compartiendo que permita compartir armónicamente los recursos y nutrirse con las diferencias.

De este modo, los hábitos de trabajo se convierten en seguridad psicológica; el maestro no es sino un compañero que comparte la vivencia en el plano simbólico, y ello permite que brote la creatividad. Así, la sesión de trabajo deja de ser el foro en el cual sólo el maestro satisface sus necesidades. Si el niño se siente y se sabe escuchado y respetado, escucha y respeta.

Por su parte, el maestro debe buscar un foro (el equipo de maestros del plantel, diversos talleres o cursos para adultos, grupos o asociaciones), para que sus necesidades surjan y sean escuchadas y nutridas sin contaminar el espacio de los niños. También los padres encontrarán un espacio en las reuniones de "escuela para padres", comités o asambleas, en las que pueden ser oídos y comunicar sus necesidades a la institución.

Sólo después de comprender y asumir estas actitudes podremos proponer y plantear objetivos, programas y recursos didácticos. El sistema de actitudes nítido, securizante y respetuoso del maestro es el primer eslabón del

puente entre la filosofía y la metodología, es decir, lo que se da y transmitir y la forma de llevar a cabo tal tarea.

SISTEMA DE ACTITUDES DEL MAESTRO O DEL ANIMADOR (FUNCIONES)

El sistema de actitudes o funciones del maestro puede describirse de la siguiente manera:²

- Es la persona que inspira y motiva a los niños.
- Es el responsable de crear un ambiente en el cual los alumnos puedan desarrollar sus habilidades y potencialidades (seguridad psicológica).
- Es quien conoce y respeta el ritmo, el "tiempo" personal de cada uno de los niños y del grupo en general.
- Es quien conoce las necesidades de sus alumnos y el momento del proceso en el que se encuentran cada uno de ellos y el grupo.
- Es el guía que los conduce a descubrir los valores universales.
- Es el encargado de lograr un clima de confianza para que exista el diálogo y, por tanto, la comunicación.
- Es el portador y el receptor de la información, los sentimientos, los gustos, los deseos y las vivencias.
- Es el responsable de lo que sucede en el aula, pues su comportamiento produce siempre un efecto en la conducta de los niños. En este sentido, en algunos estudios recientes se ha comprobado que la mayoría de las expectativas del maestro coinciden con los resultados que se obtienen al finalizar el ciclo escolar.
- Es quien planifica, programa y evalúa de forma adecuada las actividades.
- Es quien conoce los instrumentos de trabajo y dispone de ellos.
- Es quien se compromete a ayudar a sus alumnos y a propiciar su desarrollo. Este compromiso implica el conocimiento de sí mismo.
- Es capaz de autoevaluarse para estar en condiciones de ponderar el trabajo de sus alumnos y proporcionarles retroalimentación.

² Galia Sefchovich, Gilda Waisburd, op. cit.

Consolar



Canalizar agresión



Aumentar la capacidad de riesgo





2

El salón de clases

Las dimensiones del salón deben ser adecuadas para la cantidad de niños en el grupo, calculando que todos ellos quepan cómodamente acostados en el piso, con los brazos y las piernas extendidos, sin estorbarse unos a otros. Debemos recordar que un salón pequeño y sin espacio vital no permite el movimiento espontáneo y libre, mientras que un recinto demasiado amplio es frío y propicia la dispersión.

También es importante que el piso sea de madera, linoleum o algún otro material cálido, puesto que se trabaja descalzo; debe estar limpio y ser seguro, sin asperezas, astillas u objetos con que los niños puedan lastimarse. El salón tiene que estar ventilado y con cortinas y un espejo grande, de cuerpo entero, también con una cortina que nos dé la opción de usarlo o no, según el programa. Es necesario contar con un tocadiscos o una grabadora a fin de usar la música como apoyo en algunos momentos de la sesión; y disponer de un armario, *closet* o canastones en los que se pueda guardar el material clasificado; si el recinto es pequeño, el material debe guardarse en otra habitación y llevar sólo el que se requiera para cada sesión.

LOS MATERIALES

Cada uno de los materiales utilizados en la sesión de expresión corporal tiene características particulares por las cuales se le escoge; por ejemplo, no invita a hacer o a sentir lo mismo una pelota grande y pesada que una pequeña hecha de esponja, muy "traviesa" y ligera; no despierta lo mismo una tela suave y transparente que una franela gruesa y caliente; no se siente lo mismo al asir un palo y al tomar un muñeco de felpa.

Así, cada material debe seleccionarse con base en las experiencias del maestro y en las sensaciones que el material le despierta. Dicho de otro modo: no podemos ofrecer materiales desconocidos, porque "explorar"



Salón



El espacio propuesto

un material y conocerlo implica comprender cómo le 'hab' y nuestro subconsciente y con qué lo asociamos. Para ello, es indispensable considerar:

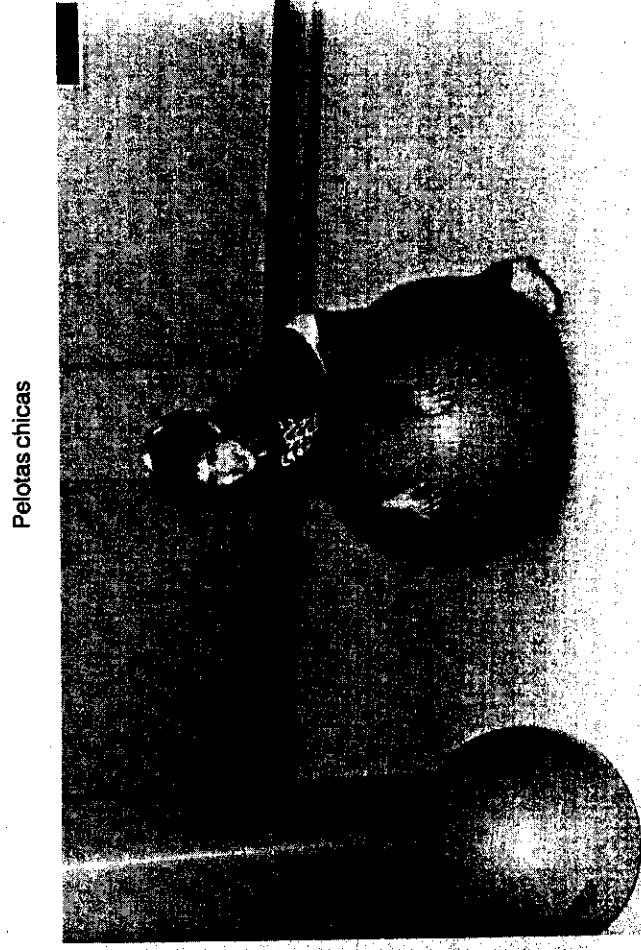
- ¿Qué sentimientos nos despierta? (poder nombrarlos).
- Reconocer su peso, textura, color, olor, temperatura, tamaño, etcétera.
- Descubrir los distintos tipos de movimientos que puedo hacer con el material, placenteros, desagradables, de esfuerzo o reposo, fáciles o difíciles, armónicos o grotescos, y qué otros puedo efectuar al usarlo de forma individual.
- Descubrir lo que podemos hacer con él; si es adecuado para el trabajo en parejas, en tríadas o en equipo.
- Si permite idear la mayor cantidad posible de juegos o ejercicios que produzcan en el alumno placer de movimiento, o bien estimulen su fantasía e imaginación.
- La posibilidad de cargas o descargas de energía a partir del manejo del material.
- El reto que representa para la coordinación gruesa o fina, para la calidad de movimiento y para las variadas manifestaciones de expresión y estados de ánimo dentro de una situación de aprendizaje, y para el desarrollo creativo de cada participante y del grupo en general.
- Si plantea problemas y dificultades para los cuales hay más de una solución.

Para cada periodo de trabajo hay materiales básicos que se consideran como tales porque reúnen las características mencionadas y porque facilitan las etapas del proceso de desarrollo infantil y el logro de los objetivos generales y de grupo.

Hemos comprobado que las pelotas medianas, los cojines de varios tamaños hechos de hulespuma, las telas fluidas de 1.50×1 m y el papel (periódico o de embalaje) son los primeros materiales que se deben explorar, pues reúnen todos los requisitos señalados, son seguros, moldeables y pueden servir en un trabajo de iniciación y de primer nivel para cargas y descargas de energía o agresión. También pueden utilizarse para trabajos de segundo nivel, de manejo de espacio, de coordinación, de fantasía, imaginación y concentración, así como para trabajos profundos de introspección y de abstracción en el tercer nivel, de concentración prolongada.

Sea como fuere, a partir del segundo trimestre y con grupos más experimentados, la variedad de los materiales no tiene otro límite que la creatividad del maestro y el presupuesto de que disponga.

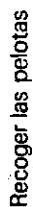
Si bien es cierto que exponer al niño a las posibilidades que ofrecen los distintos materiales enriquece su experiencia, la profundización en cada uno de ellos es de suma importancia, puesto que la creatividad aparece cuando se rompen los límites impuestos por lo estereotipado o cono-



Disfraces

Pelota gigante

Pelotas chicas



cido y se exploran terrenos nuevos y no habituales: "mientras más uso la pelota, más juegos originales voy a descubrir". Hemos observado que al principio los materiales se utilizan de la forma más común, y que sólo la constancia en la exploración hace que surjan formas nuevas e inesperadas que permiten el acceso del niño a sentimientos y sensaciones más profundas y auténticas, y a modalidades de expresión originales y creativas. Es conveniente que los programas de expresión corporal ofrezcan dos posibilidades: arriesgarse a descubrir y experimentar con materiales nuevos y variados, y sistematizar y profundizar en ellos.

En las clases de expresión corporal la música sirve como elemento de apoyo. El objetivo no es enseñar a los niños a ejecutarla, sino a que la disfruten y manifiesten a través de ella distintos estados de ánimo. En otras palabras: debemos utilizarla como puente para conseguir una mejor comunicación con nosotros mismos y con el grupo.

La música tiene profundas repercusiones en el inconsciente y en la memoria auditiva. Es importante darle a la música un espacio, es decir, permitirle que entre en el salón de clases "de lo quedito a lo fuerte", y que salga del salón "de lo fuerte a lo quedito", siempre que el grupo la espere y esté dispuesto a trabajar con ella o a escucharla al entrar y al salir, pues de otro modo se convierte en un agente extraño o en un ruido (cuadro 2.1).

Cuadro 2.1. Esquema de ayuda para seleccionar melodías.

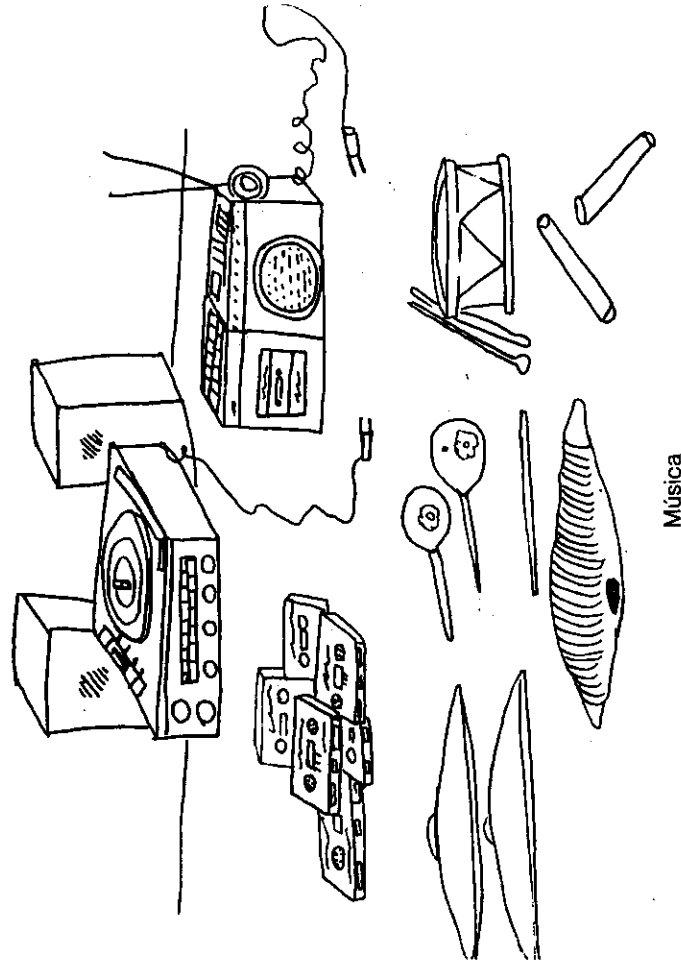
Disco o pieza						
Qué imagino cuando la oigo (en el nivel de imágenes)						
Qué sentimiento asocio si el volumen es alto y si el volumen es bajo						
Qué tipo de movimientos me invita a hacer						
Al terminar la pieza, mi ánimo es...						
Hipótesis Podría usarla para... en... con...						

Resulta conveniente que nos "abramos" a cualquier tipo de música que sea adecuada al momento y a la situación, y no limitarnos a la "música infantil".

Hay música que tiene un alto contenido emocional y también la hay neutra, o bien destonificante. El maestro debe estar familiarizado con la música que va a emplear, y es preciso que revise qué estado de ánimo producen en él las distintas melodías y cuál es el volumen conveniente para cada una de ellas, ya que variar los grados del volumen produce una impresión diferente en la percepción. En ocasiones es necesario un volumen muy bajo, casi imperceptible, y otras veces debe ser alto; lo mismo ocurre con la voz modulada del maestro: entre lo más bajo y lo más alto median muchos tonos y todos ellos son útiles para una situación en particular.

A continuación proponemos una lista de algunos títulos comerciales y asequibles que creemos resultarán útiles para un ciclo escolar completo. Presentamos también un pequeño esquema que puede servir al maestro o animador para seleccionar el tipo de música conveniente para cada sesión.

Siempre es útil tener a mano uno o dos instrumentos sencillos de percusión para dar consignas, y como apoyo al uso de códigos. Estos pueden ser pandero, claves, tambor, tecomates, triángulo, etcétera.



El ritmo y la música: evolución

Si el maestro sabe tocar algún instrumento como flauta o guitarra, es siempre un excelente recurso y debe aprovecharse.

Discografía

- The Red Back Book, Scott Joplin
- In Memoriam, The Modern Jazz Quartet
- Delphi 1, Chick Corea
- Piano Music of Erick Satie, Vol. 1, Aldo Ciccolini
- Fichas musicales, Vol. 1, Carlos Gianni y Eduardo Segal
- Movimúsica. Formas Básicas de Locomoción. ¿Qué pasa en Plaza Torcaza?
- George Benson, In concert at Carnegie Hall
- Naranja mecánica (banda de sonido de la película)
- Boite A Musique, Patrice Caratini y Marc Fosset
- Concierto para violín y Orquesta en re mayor, Op. 77, Pinchas Zukerman
- My Song, Keith Jarrett
- Rythmes Africains, Afro-Cubains Et Orientaux, Guem
- Música de Troveros y Trovadores, Les Musiciens de Provence
- Picnic Suite, Claude Bolling y J. P. Rampa
- Suite para flauta, J. P. Rampa
- Buenos Aires 8, A. Piazzolla



3

La sesión de expresión corporal

El que ignora acerca del servicio, conoce aún menos de la docencia.

TIRMIZI

La sesión de expresión corporal ha sido programada con una duración de una hora, con base en dos razones: la primera es que las horas académicas en la jornada escolar se han establecido de 45 a 60 minutos de duración y es factible introducir la expresión corporal en los programas si este sistema de horarios es respetado. De este modo, una vez por semana o cada 15 días, de forma secuenciada y sistematizada, podría incluirse una sesión de expresión corporal alternándola con las otras áreas del programa educativo, sin afectar la estructura de la jornada escolar.

Cuando se trata de talleres o de clases particulares, una sesión semanal de expresión corporal parece suficiente, salvo en casos de niños con marcadas carencias emocionales o con dificultades severas de coordinación, casos éstos que corresponden al área de la terapia y no serán abordados en este texto.

La segunda razón para establecer una sesión de 60 minutos es que hemos observado que el trabajo corporal cansa a los niños y que los periodos de concentración, en especial de los más pequeños, se van acortando según el grado de cansancio físico, de manera que un trabajo profundo en el que se produzca aprendizaje significativo a partir de la experiencia puede llevarse a cabo en una hora de labor.

Cada sesión consta de varios momentos, pero, desde el punto de vista de la programación, antes de planificarlas conviene revisar los objetivos del programa de corto, mediano y largo plazo.

Toda sesión de trabajo tiene un objetivo específico y éste se relaciona directamente con el objetivo general del taller de expresión corporal y con el objetivo del periodo de trabajo en que la sesión se efectúa, ya sea en el primero de ellos, que abarca desde septiembre hasta diciembre, el segundo (enero a marzo) o el tercero (abril a junio).

Cada sesión es en sí un espacio para la experiencia y el aprendizaje personal y del grupo, y va acompañada del ritual que este aprendizaje conlleva. A continuación se describe cada uno de los momentos comprendidos en la sesión, en el orden en el que podrían darse. Este orden

- Canon (Ad ...), Albinoni, Marriner
- Las cuatro estaciones, Vivaldi
- El Rincón de los Niños, Vols. 1, 2 y 3, Los hermanos Rincón
- Concierto, Sinfonía en la mar, Piero
- Canciones de cuna clásicas
- Juan Salvador Gaviota (Música de la película), N. Diamond
- Concierto de Aranjuez, Rodrigo
- Calipso, Harry Belafonte
- El Carnaval de los Animales, C. Saint-Saens
- Jazz y piano, C. Boling
- Vols. 1, 2 y 3, A. Lozano
- Rondas infantiles
- Vols. 1 y 2. Pro-música de Rosario
- De los niños de Quintana Roo para los niños del mundo, M. Robleda
- El aprendiz de brujo, P. Dukas
- Cuadros de una exposición, P. Mussorgsky
- Música eléctrica de Walt Disney

Para rimas populares, sugerimos el libro *Naranja dulce, limón partido*, editado por la SEP, y de Francisco Aquino, *Cantos para jugar*, 1 y 2 editados por Editorial Trillas.

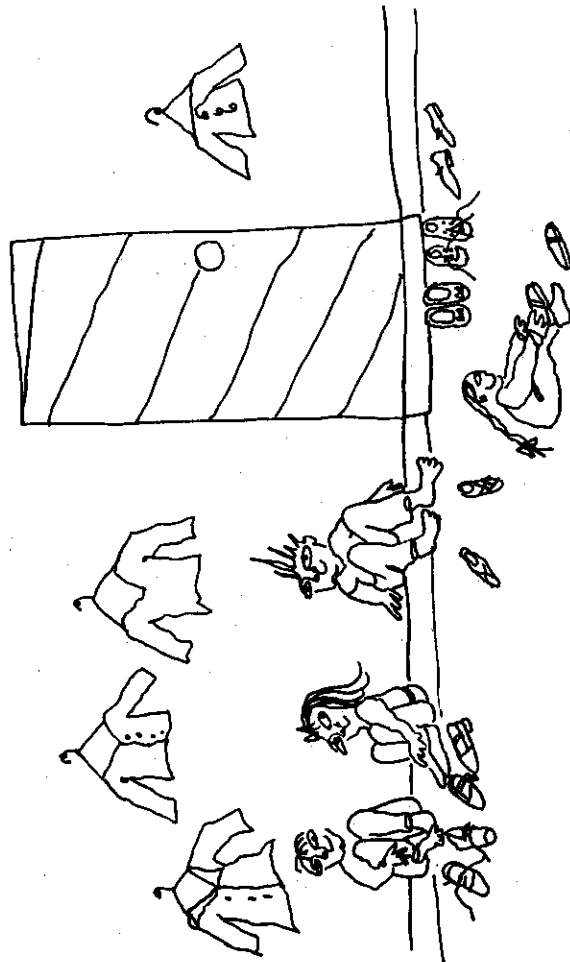
También se puede solicitar asesoría o información en CENIDIM (Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información Musical).

es lógico.)por tanto, la secuencia fluye por sí misma de modo natural; sin embargo, los distintos momentos de la sesión pueden llevarse a cabo en un orden diferente, según las necesidades del grupo.

RITUAL DE PREPARACIÓN

El maestro debe preparar el salón y los recursos didácticos unos minutos antes de que lleguen los niños. En este momento de preparación del ambiente y del clima de trabajo, el maestro o animador inicia su propio ritual; en otras palabras: en este espacio de breves minutos comenzamos a "desconectarnos" de los problemas y preocupaciones cotidianos y centramos la atención en el grupo que vamos a recibir, en la clase que vamos a impartir, se recuerdan detalles de la sesión anterior y se revisa el material. Este sencillo ritual coloca al maestro o animador en una actitud de apertura a la experiencia de la sesión y su disposición y tranquilidad resultan esenciales para transmitir la enseñanza y recibir de los niños lo que puede aprenderse de ellos.

Cuando los alumnos llegan al salón de clases su ritual se inicia al entrar al maestro en la puerta, descalzo y listo para comenzar. Todos los niños deben quitarse los zapatos y acomodarlos en el lugar indicado, de preferencia fuera del recinto. Al salón debemos entrar descalzos, puesto que percibiremos al mundo desde las plantas de los pies. Los chinos afirman que a éstas llegan terminaciones nerviosas de todos los órganos, de-



Ritual de preparación



Ritual de preparación

bido a lo cual se las denomina *zonas de reflejo* y conviene estimularlas y activarlas. Por otra parte, el hecho de entrar en el salón descalzo y listo para empezar pone al niño en contacto consigo mismo y en la disposición requerida para la clase de expresión corporal.

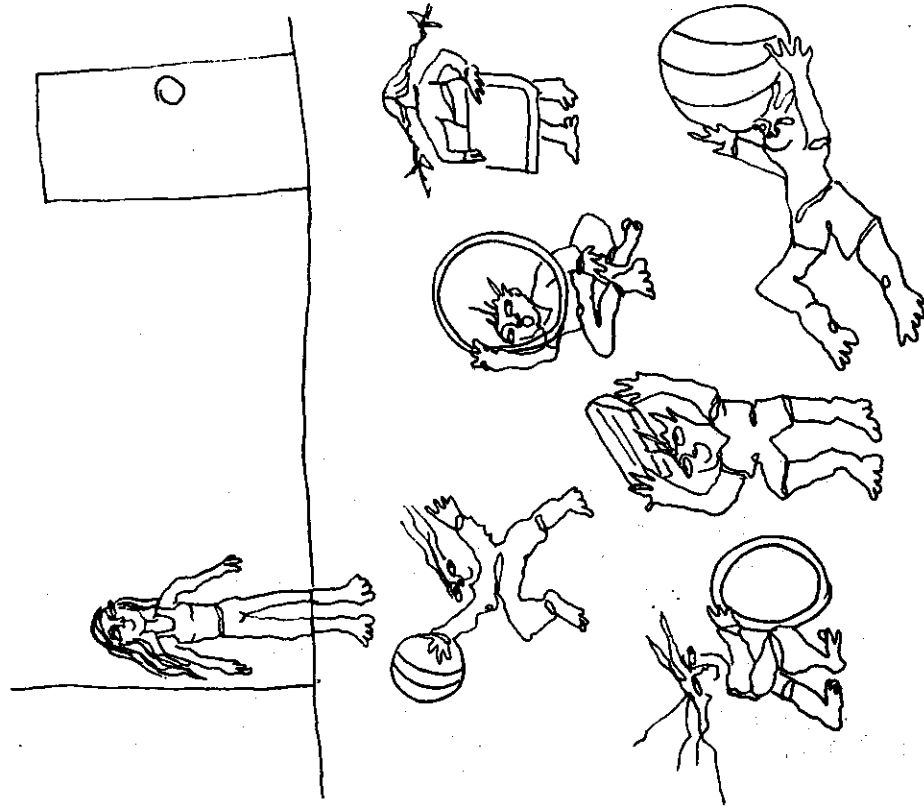
PROPUESTA

Los primeros 15 minutos de la sesión están dedicados al uso espontáneo del material propuesto por el maestro, el cual depende del objetivo específico (éste se deriva de las "lecturas de grupo" que el docente ha rea-

lizado y conocimiento de cada uno de los niños, sus necesidades y el ritmo del grupo en general).

Durante este lapso el maestro o animador permanece casi pasivo, en una postura corporal simétrica y relajada de disponibilidad, ya sea que se desplace o no por el salón. Su función es observar y hacer una "lectura de grupo".

La lectura de grupo es el acto mismo de observar y detectar lo que va ocurriendo en el conjunto de alumnos y en cada niño en particular, quién trabaja con quién, qué modalidades de comunicación existen entre



Propuesta

los participantes, qué formas de locomoción y de invertir el espacio o los materiales que utilizan y qué sensaciones y sentimientos van despertando los materiales en cada niño y en el grupo.

Durante estos minutos de "lectura de grupo" el maestro debe verificar si el programa elaborado para la sesión puede llevarse a cabo, y da respuesta al estado de ánimo general y a las necesidades del grupo o de ciertos niños.

El programa constituye una guía, una inspiración, una sugerencia o bien una *propuesta* hecha por el maestro con base en el conocimiento profundo de cada alumno y del grupo, que a su vez se fundamenta en las "lecturas de grupo" realizadas en sesiones anteriores. Sin embargo, puesto que la actitud de escucha empática, de respeto, de apertura y disponibilidad es una condición primordial para el logro y fortalecimiento de la seguridad personal, la autoestima y la expresión creativa de los niños, durante estos 15 minutos de observación la sesión programada debe cambiarse por una distinta si no responde a las ideas, sentimientos y pulsiones que los pequeños necesitan manifestar. Por ejemplo, podemos proponer pelotas, suponiendo que conduciremos al grupo a una sesión de trabajo profundo de la conciencia corporal a partir del mensaje y el contacto con la pelota, pues durante la clase anterior observamos a los niños tranquilos y capaces de concentrarse por periodos prolongados. Pero si antes de iniciarse la clase llovió mucho, si el tránsito estaba congestionado y los niños permanecieron sentados por largo rato en el coche o en el autobús, lo más seguro es que su necesidad haya cambiado. En estas circunstancias, el trabajo para realizar con las pelotas debe relacionarse más con una descarga de energía alegre y ruidosa que con un trabajo de concentración profunda. Un maestro hábil notará este cambio durante la "lectura de grupo" y modificará el objetivo y la dinámica de la sesión, sin tener que cambiar el material.

EVOLUCIÓN Y CONSIGNA

Una vez que la situación de la clase del día es reconocida por el maestro, su función es lograr que dicha situación evolucione hasta convertirse en una que permita el aprendizaje significativo, de expresión libre y creadora, y que constituya una experiencia de desarrollo personal y del grupo.

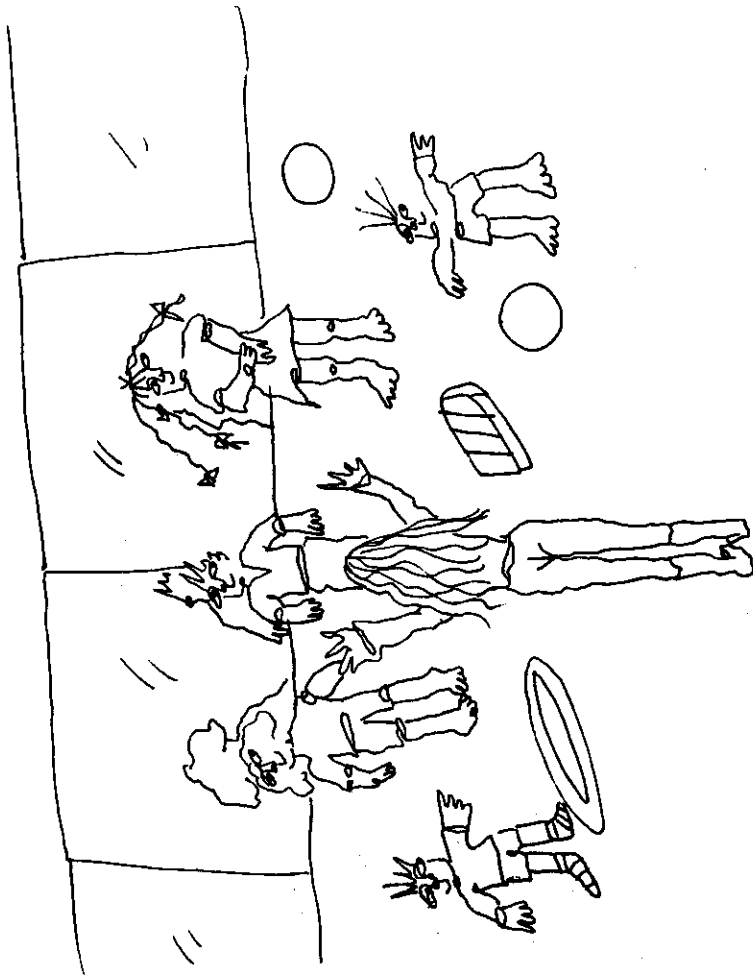
El aprendizaje significativo (aquel que nace de la necesidad del alumno, es resistente al olvido y puede transferirse a situaciones distintas) se produce cuando hay experiencia vivencial, en una secuencia que adopta la forma siguiente: a mayor experiencia, mayor aprendizaje; a mayor aprendizaje, mayor desarrollo personal y creativo; a mayor desarrollo personal, mayor desarrollo del proceso en el grupo.

Las herramientas que el maestro utiliza para lograr que la sesión evolucione son: a) la *ley* (que ya explicamos), b) la *sugerencia*, que se trata de una propuesta abierta al cambio o a ser negada, y c) la *consigna*, que debe ser seguida de forma personal y creativa.

Hirarios tipos de consigna, que puede darse mediante señas o gestos, p.e. medio de la música, el silencio o la modificación del espacio. La más utilizada es la consigna verbal, y constituye una "pista" que indica dónde hay que buscar, explorar y trabajar.

La consigna debe darse en un tono de voz agradable, a diferencia de la ley, que se da con voz firme y tono alto; o la sugerencia, que se hace en un tono interrogativo. La voz puede ser modulada y sus matices son un recurso, por ejemplo: "shsh..." (en voz baja), "vamos de puntitas...", o bien por "bum, bum..." da pasos grandes, como de gigante! (en voz alta).

La consigna requiere de un lenguaje claro y conciso; no es una ley inquebrantable, sino una propuesta que deja el espacio necesario para que los niños propongan sus propias ideas y modos de actuar; por ejemplo:



Evaluación y consigna

- Consigna cerrada (ley): "guarda la pelota".
- Consigna abierta (propuesta): "inventa una forma de ir a guardar la pelota".
- Sugerencia (pregunta): "¿quieres guardar la pelota?"

La consigna cerrada se emplea para fijar límites segurizantes, la consigna abierta para promover la evolución del grupo y el desarrollo personal, mientras que la sugerencia es apta para escuchar las opiniones de los participantes y confirmar la hipótesis del maestro.

Es importante que en los momentos de trabajo personal las consignas sean dadas en singular y que cada niño la reciba como si el maestro la pusiera de forma individual. Por ejemplo: "Arroja la pelota de manera que la puedas tomar sin que se te escape" (aunque en el grupo haya 20 niños, cada uno de ellos con su pelota).

En los momentos de trabajo en parejas, triadas o equipos, las consignas pueden darse en singular, en plural o utilizando una combinación de ambos. Por ejemplo: "Arroja la pelota dentro de la rueda y entre todos procuren que no se escape".

El tiempo dedicado a la evolución de la sesión varía entre 20 y 25 minutos y es el momento central de la sesión. Es entonces cuando el trabajo puede llevarse a cabo dentro del ámbito de lo concreto, usando imágenes del mundo de la fantasía y la imaginación, o promoviendo la labor en el plano del pensamiento simbólico.

Una sesión debe incluir, durante el tiempo de la evolución: a) el trabajo individual y de parejas, triadas o grupo, b) el manejo del cuerpo y formas variadas de locomoción, c) el uso de la voz y la palabra, y d) el desarrollo de la expresión creativa a partir de la propuesta de ideas, problemas y soluciones, hechas por los niños, por el maestro o que estén implícitas en el material de trabajo y en el espacio.

Durante el lapso que corresponde a la evolución, la implicación del niño con el material o los distintos roles (si se trabajó con imágenes) es muy profunda, y la identificación con un compañero o con el maestro también puede ser de gran implicación afectiva. En el momento oportuno tal implicación es profiláctica y necesaria, pero no conviene mantenerla después de finalizada la clase pues puede conducir al niño a una dependencia afectiva exagerada hacia algún objeto, hacia otro niño o hacia el maestro. Por consiguiente, el distanciamiento afectivo y el desapego deben ser trabajados en el grupo. Los siguientes momentos de la sesión persiguen este objetivo.

JUEGO

Una sesión de expresión corporal siempre debe incluir como objetivo el placer del movimiento y un sentido lúdico del trabajo y del aprendizaje. Los juegos de grupo refuerzan estas actitudes y permiten la salida gradual de la implicación profunda con el material con que se ha trabajado.

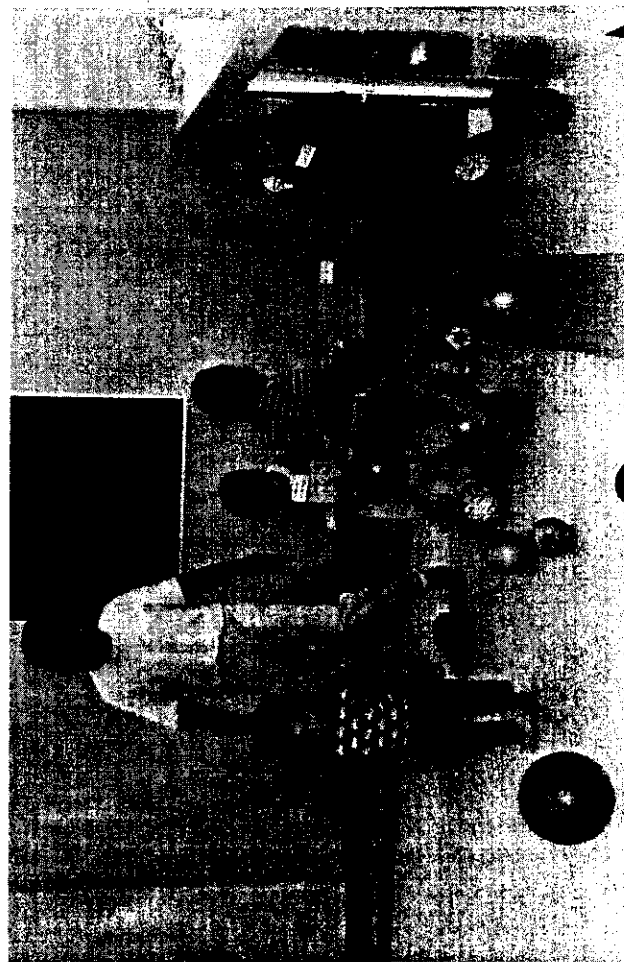
No es necesario que en cada sesión se disponga de un 'período' particular de juego en grupo, pues la clase debe ser placentera en su totalidad; sin embargo, en algunas sesiones vale la pena usar los juegos como reforzador del trabajo; en estos casos, un lapso de cinco a 10 minutos es suficiente. Los juegos deben ser ideados por los niños y el maestro, pero también pueden incluirse juegos clásicos como rondas o canciones infantiles.

DESCANSO

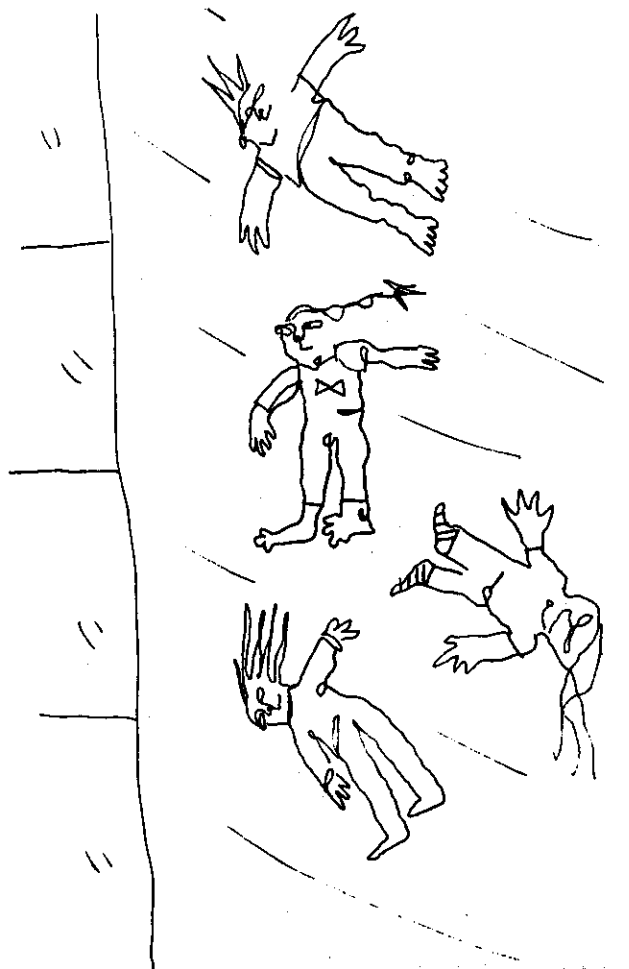
Mediante el descanso se persiguen tres objetivos: 1. la relajación; 2. la toma de contacto del niño consigo mismo, por cuanto es algo así como un momento de reflexión personal y de recogimiento; y 3. este momento de silencio interior propicia el distanciamiento afectivo respecto del material, de las imágenes empleadas durante la sesión o de las relaciones inconscientes establecidas con otros niños o con el maestro. Es el comienzo del ritual para terminar la clase y volver a la realidad del mundo.

Aprender a descansar es un recurso necesario porque ayuda a conocerse a sí mismo y enseña a equilibrar los periodos de actividad con los de tranquilidad, silencio y calma interiores.

Juego



Placer de movimiento



Descanso



Relajación y descanso

PUESTA EN COMÚN

Al terminar el descanso, nos sentamos en círculo y "ponemos en común" la experiencia vivida en la sesión o cualquier otra inquietud que se necesite manifestar.

Es importante verbalizar parte de la experiencia; como hemos señalado, tenemos a nuestro alcance varias formas de aprender y de conocer el mundo, formas que están basadas en el modo en que los hemisferios cerebrales procesan la información que reciben a través de los cinco sentidos,³ y que el hemisferio izquierdo procesa de manera lógica, analítica y concreta.

La congruencia que se logra alcanzar entre ambos hemisferios permite gozar de una mayor estabilidad interior, de un aprendizaje más completo, tanto en los niveles sutiles de la percepción como en los concretos de la cognición. Así, en la plasticidad y comunicación entre ambos hemisferios residen el germen de la creatividad humana y la posibilidad de la salud.

La mayoría de las actividades de la sesión de expresión corporal se apoyan en las habilidades que corresponden al hemisferio cerebral derecho. Al hablar de equilibrio y unidad, en nuestra cultura valoramos en

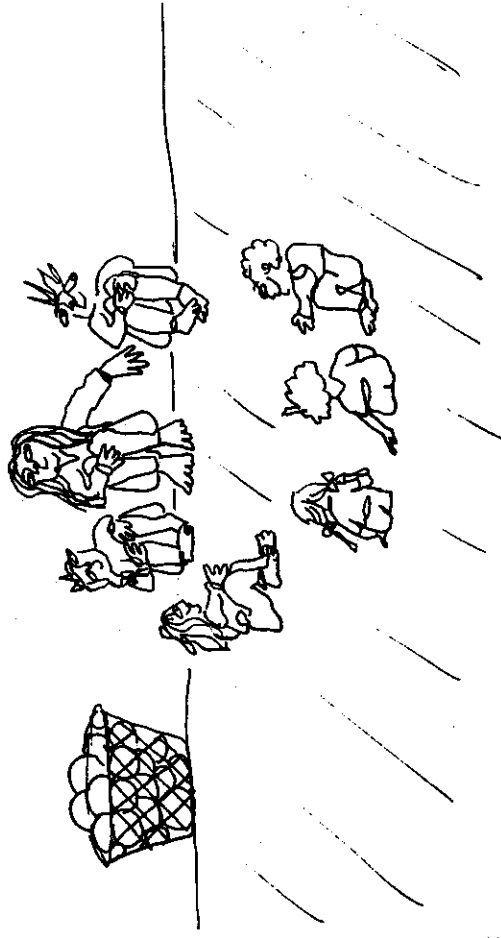
³ Boletín informativo de CASPE III, México, 1985.

exceso las habilidades del hemisferio cerebral izquierdo, y los programas educativos en el nivel institucional se observa un fuerte desequilibrio en este sentido, el cual debe resolverse. Los talleres de expresión constituyen la opción conveniente para facilitar una formación más completa, que permita al niño utilizar las habilidades de ambos hemisferios y hacerlo de forma plena y armónica.

Desde luego, es recomendable desarrollar *todas* las habilidades; sin embargo, el análisis de la experiencia a través del lenguaje corresponde al hemisferio cerebral izquierdo y la verbalización es indispensable para concretar por lo menos una parte de la misma e integrarla.

Sabemos que gran parte de la vivencia no será verbalizada de forma lógica; en realidad, no es necesario que todo sea razonado, puesto que parte de la vivencia cumple su función al permanecer silenciosa en términos de experiencia profunda. Es decir, las repercusiones que una vivencia tiene constituyen algo así como sembrar una semilla, y debe transcurrir el tiempo necesario (meses o años) para que germine y alore. Pero esa pequeña parte que se puede compartir desempeña una función importante, sobre todo en lo que se refiere a la comunicación con los demás, que impide que volvamos "cerrados" a la realidad cotidiana.

La puesta en común sirve también para propiciar el desarrollo de un vocabulario rico y fluido y la capacidad de escuchar de los niños, así como el fortalecimiento del respeto mutuo. La palabra es sin duda la forma de expresión por excelencia, y en un taller como el que estamos proponiendo debe tener un tiempo y un espacio particulares. En general, la puesta en común es libre y espontánea, pero en las programaciones incluimos pre-



Puesta en común

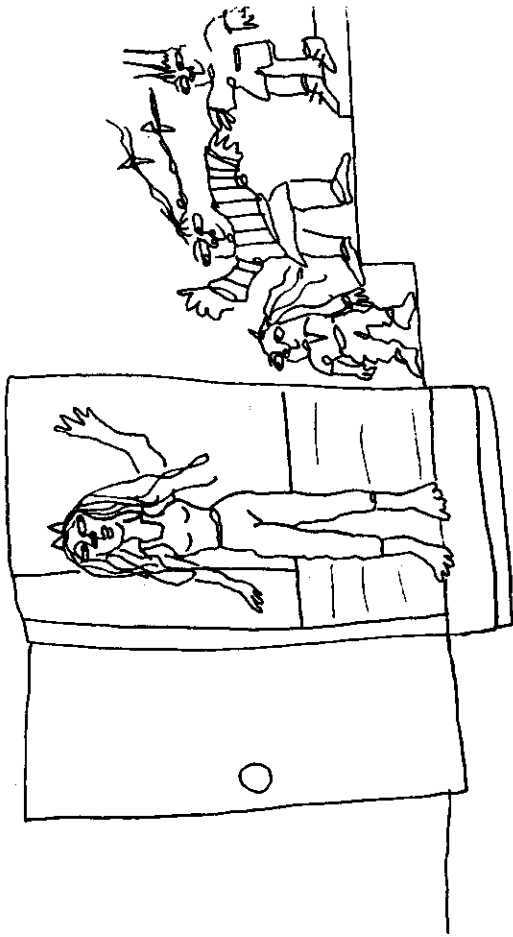
gun^t a la manera de "pistas" que guíen al grupo para retomar, con base en la presencia personal, el objetivo del maestro y el proceso del grupo en su conjunto.



Puesta en común

RITUAL DE DESPEDIDA

Al terminar la puesta en común nos despedimos, salimos del salón dejando el material en orden, y nos calzamos los zapatos, puesto que la clase ha terminado.



Ritual de despedida



El porqué de la expresión corporal y cómo desarrollarla

Dale a un hombre un pescado y le darás una comida.
Enséñale a pescar y le darás una manera de vivir.

Al planteamos la idea de elaborar una guía práctica de expresión corporal, surge la primera pregunta: ¿por qué recurrimos al cuerpo?

El cuerpo es algo así como la casa en la que habitamos todos los días; es el vehículo o el instrumento a través del cual nos manifestamos, mediante el cual conocemos el mundo y aprendemos la experiencia de la vida. Es nuestro recurso básico, nuestra mejor herramienta, al punto que podríamos afirmar que el cuerpo es "el apoyo sensorial, cognitivo, químnico y espiritual para nuestra existencia".¹

Sin embargo, al observar la forma en que el cuerpo ha sido considerado en el proceso educativo, nos percatamos de que no siempre se le ha dado la importancia que merece. Hemos heredado algunas ideas filosóficas que son la piedra angular de nuestra forma de vivir el cuerpo y de acercarnos a él en el proceso educativo; por ejemplo, los griegos y los romanos nos enseñaron que no puede haber mente sana si no hay un cuerpo sano, y hemos dedicado gran parte de nuestra energía al deporte, hasta convertirlo en una competencia en la cual debe haber un vencedor y un vencido.

Nos hemos valido del cuerpo para manifestar sentimientos a través de las artes, como el teatro o la danza, pero sus técnicas son tan depuradas que no están al alcance de todos nosotros; sin embargo, la necesidad de expresión es universal. Hemos recurrido al cuerpo clínicamente, mediante terapia o fisioterapia, para curar bloqueos emocionales, traumas de la infancia y diversas enfermedades así como para aliviar tensiones o aligerar las consecuencias de accidentes, pero debemos encontrar la forma de atender al cuerpo en estados de salud a fin de preservarla de manera más permanente y estable.

Los orientales afirman que el cuerpo es también sentimiento, emoción, intuición y espiritualidad, y que vale la pena intentar acercarse a él

¹ Boletín informativo de CASPE III, México, 1985.

desde la esencia del ser o desde sus distintos niveles de energía y la forma en que ésta fluye, a partir de disciplinas tales como la meditación, el yoga tai-chi, entre otras.

Desde el punto de vista de la pedagogía, nos referimos a la expresión corporal como aquellas técnicas que consideran al cuerpo como fuente de salud, energía y fortaleza, pero también como recurso para manifestar y enriquecer nuestra vida interior. Es decir, el cuerpo entendido como la fuente que nutre nuestro aprendizaje y desarrollo personal, como el puente que vincula nuestra riqueza interior con la de la vida exterior, a través de la expresión creativa y de la amplia gama de lenguajes corporales. El cuerpo es el instrumento que nos permite participar activamente en la sinfonía de la vida; es emoción y sentimiento, pero también razón y fuente de experiencia, aprendizaje, conocimiento, percepción, intuición y comunicación.

En lo que toca a la pedagogía, nos preocupa desentrañar la manera en que aprendemos, de forma significativa, a través del cuerpo y cómo enseñar a hacerlo. Sabemos que el cuerpo, valiéndose de los cinco sentidos, recoge información, que ésta se recibe en el cerebro y allí es procesada de forma distinta por cada uno de los hemisferios cerebrales. Estas formas diferentes de procesar es lo que comúnmente llamamos *experiencia*, la cual es utilizada, recombina, reestructurada o transferida a distintas situaciones. A tal experiencia, que nace de la necesidad de la persona la llamamos *aprendizaje significativo*, pues modifica hábitos y conductas.

El hemisferio cerebral izquierdo procesa la información de manera concreta, analítica y lógica, y es a través de este proceso que realizamos un tipo de aprendizaje: el cognitivo o intelectual. Pero a través del hemisferio cerebral derecho aprendemos intuitiva y perceptualmente aquello relacionado con el espacio y nuestro cuerpo dentro de él; es decir, todo lo vinculado con las emociones y el afecto, la fantasía y la imaginación.

Cada cerebro humano es distinto, de modo que hablar del cerebro es como hablar de nuestras huellas digitales. Además, cada hemisferio tiene bajo su control formas particulares de comportamiento; en consecuencia, del desarrollo equilibrado de ambos hemisferios depende el desarrollo de la salud, la estabilidad emocional, el máximo potencial de la persona y su capacidad de expresarse y comunicar creativamente.

El desarrollo de la expresión creativa debe ser un objetivo de la educación; la creatividad es un recurso, una herramienta valiosa, y todos nacemos potencialmente creadores. El desarrollo de este potencial ha sido contemplado en la educación sólo a partir de 1950, al menos en Occidente. Se cuenta con estudios anteriores a esta fecha, pero su preocupación primordial es descubrir por qué hay hombres creativos, y no promover el desarrollo creativo en todos los hombres. En este sentido, los occidentales hemos generado un estilo de creatividad que se relaciona estrechamente con la producción, la publicidad, el desarrollo de la empresa y el trabajo en equipo, mientras que los orientales nos hablan de un tipo de creatividad más sublime, centrada en el contacto íntimo con el ser y en el desarrollo personal.

Ambos tipos de creatividad se manifiestan en estados *Yin*, y así es posible distinguir una creatividad que surge en situaciones de emergencia, en las que hay cierto grado de tensión o de presión, y otra que aparece en estados contemplativos, de meditación, que se caracterizan por la paz y la armonía interiores.

Podemos reconocer en nosotros mismos estos dos estados de ánimo; ambos se relacionan con las habilidades del hemisferio cerebral derecho y con la capacidad de ambos hemisferios para funcionar armónicamente. En este sentido, actualmente sabemos que cada uno de nosotros ha desarrollado más cierta "tendencia" o "personalidad" con base en el desarrollo o estímulo de uno u otro hemisferio. Así, hay personas que aprenden fácilmente a través de la lógica, del pensamiento analítico o lineal; y personas que aprenden a través de la intuición, la experiencia concreta y la percepción. Desde luego, también hay personas que integran las dos formas de aprendizaje.

Desde el punto de vista del sistema educativo nos interesa enseñar a partir de un enfoque holístico, que abarque todas las habilidades y desarrolle las posibilidades completas de la persona. En Occidente, por lo general presentamos un desequilibrio hacia un desarrollo mayor del hemisferio izquierdo y sus habilidades, ya que culturalmente hemos aprendido a sobrevalorarlas.

Para el estilo de trabajo que proponemos en esta obra nos basamos en un desarrollo secuenciado y sistematizado de las habilidades de ambos hemisferios cerebrales, pero ponemos el acento en el desarrollo de las habilidades del hemisferio cerebral derecho porque consideramos necesario diseñar este tipo de actividades y promover el aprendizaje significativo a través de dichos canales, no para dejar de hacer lo que hasta hoy hemos hecho, sino para perfeccionarlo y completarlo.

Así, el fundamento didáctico en este texto es el *taller de expresión corporal*. Partimos del entendimiento profundo del cuerpo y la persona como unidad que aprende, conoce, enseña, siente, percibe, intuye y expresa creativamente lo que sucede en su interior; y debe saber tomar del medio lo que necesita para fortalecerse y nutrirse física, emocional y espiritualmente. Asimismo, debe saber devolver al medio ideas, soluciones o recursos productivos y útiles, con base en lo que aprendió y tomó de él (compromiso).

El objetivo primordial del trabajo en expresión corporal con niños debe entenderse a partir del *respeto* a la unicidad de cada uno de los pe- queños y de sus distintas formas de aprender, movidos por la *intención* de desarrollar en ellos formas variadas de *expresión creativa y autoconocimiento*, de modo de *propender al fortalecimiento tanto del cuerpo (músculos, articulaciones, etc.) como de su seguridad personal, su autoestima, su potencial creativo y la construcción de recursos internos a partir del conocimiento de sí mismo, sus límites y sus posibilidades*.

Para alcanzar tales objetivos es necesario que el maestro genere un *sistema de actitudes* que permita a cada niño ser él mismo, moverse a su propio ritmo, proponer sus ideas y manifestar sus necesidades a partir

trabajo personal y de la introspección. Por otra parte, es imprescindible contribuir a su adaptación creando conciencia de grupo a partir del trabajo conjunto, en parejas, triadas o equipos, para propiciar un proceso grupal que permita la creación de situaciones de aprendizaje significativas para todos.

La capacitación personal del maestro o animador resulta esencial, por ejemplo, para revisar de forma individual y con otros colegas o adultos lo que se entiende por "niño", "persona", "autoridad", "hábitos" y "ley segurizante". Creemos importante insistir en el concepto de ley segurizante porque es un estilo de taller en el que la libertad de expresión y creación constituye el objetivo central. Para lograrlo es necesario establecer ciertos límites que permitan al niño encontrar sus formas personales de expresar, de sentir y de aportar sin confundirse por la falta de hábitos o por el manejo equivocado de su libertad. Sin embargo, la frontera entre una ley segurizante para el niño o una ley represiva -pero que fortalece el instinto de poder del maestro- es muy sutil, y se requiere encontrar el punto de equilibrio entre la necesidad de expresión personal de cada niño y las necesidades y objetivos del maestro o facilitador, al tiempo que se respeta el ritmo del grupo.

Cuando hablamos de este estilo de educar nos referimos a un trabajo con un enfoque centrado en la persona, pero nos preguntamos en la persona de quién: ¿el niño?, ¿el maestro?, ¿el director o coordinador?, ¿los padres? Todos ellos están involucrados en el proceso educativo y todos tienen necesidades que deben ser satisfechas; sin embargo, durante la sesión de expresión corporal el lugar primordial lo ocupan *las necesidades de los niños*, y si bien es imposible quererlos a todos por igual, sí podemos exigirnos *respetarlos* a todos por igual, acompañarlos en su proceso y permitirle a cada uno ser él mismo.

El respeto a la individualidad lo entendemos como no criticar o juzgar con juicios de valor que devalúen o provoquen en el niño culpa o inseguridad, sino aceptar sus diferencias pues no se trata de ser todos iguales, sino diferentes pero compartiendo que permita compartir armónicamente los recursos y nutrirse con las diferencias.

De este modo, los hábitos de trabajo se convierten en seguridad psicológica; el maestro no es sino un compañero que comparte la vivencia en el plano simbólico, y ello permite que brote la creatividad. Así, la sesión de trabajo deja de ser el foro en el cual sólo el maestro satisface sus necesidades. Si el niño se siente y se sabe escuchado y respetado, escucha y respeta.

Por su parte, el maestro debe buscar un foro (el equipo de maestros del plantel, diversos talleres o cursos para adultos, grupos o asociaciones), para que sus necesidades surjan y sean escuchadas y nutridas sin contaminar el espacio de los niños. También los padres encontrarán un espacio en las reuniones de "escuela para padres", comités o asambleas, en las que pueden ser oídos y comunicar sus necesidades a la institución.

Sólo después de comprender y asumir estas actitudes podremos proponer y plantear objetivos, programas y recursos didácticos. El sistema de actitudes *niño, segurizante y respetuoso del maestro es el primer eslabón del*

puente entre la filosofía y la metodología, es decir, lo que se va transmitir y la forma de llevar a cabo tal tarea.

SISTEMA DE ACTITUDES DEL MAESTRO O DEL ANIMADOR (FUNCIONES)

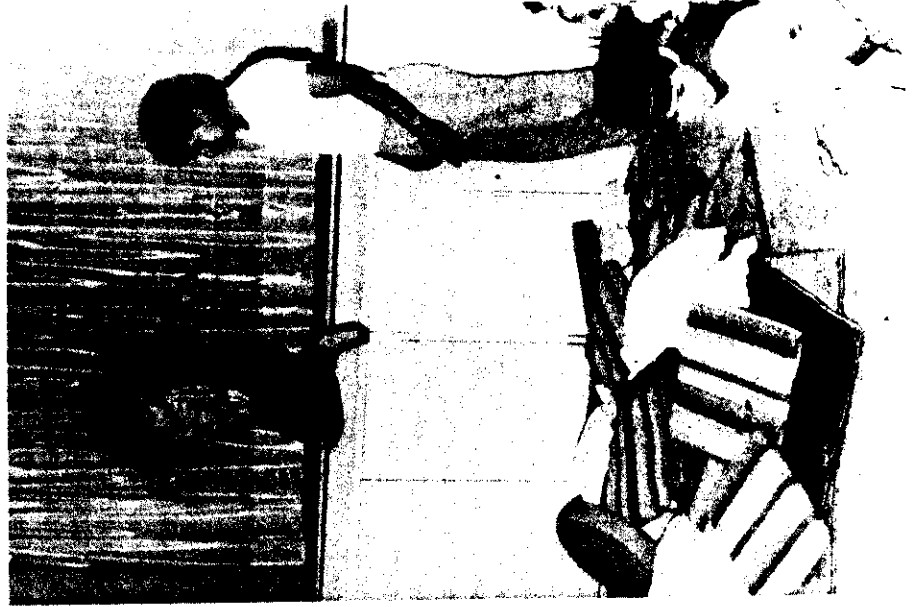
El sistema de actitudes o funciones del maestro puede describirse de la siguiente manera:²

- Es la persona que inspira y motiva a los niños.
- Es el responsable de crear un ambiente en el cual los alumnos puedan desarrollar sus habilidades y potencialidades (seguridad psicológica).
- Es quien conoce y respeta el ritmo, el "tiempo" personal de cada uno de los niños y del grupo en general.
- Es quien conoce las necesidades de sus alumnos y el momento del proceso en el que se encuentran cada uno de ellos y el grupo.
- Es el guía que los conduce a descubrir los valores universales.
- Es el encargado de lograr un clima de confianza para que exista el diálogo y, por tanto, la comunicación.
- Es el portador y el receptor de la información, los sentimientos, los gustos, los deseos y las vivencias.
- Es el responsable de lo que sucede en el aula, pues su comportamiento produce siempre un efecto en la conducta de los niños. En este sentido, en algunos estudios recientes se ha comprobado que la mayoría de las expectativas del maestro coinciden con los resultados que se obtienen al finalizar el ciclo escolar.
- Es quien planifica, programa y evalúa de forma adecuada las actividades.
- Es quien conoce los instrumentos de trabajo y dispone de ellos.
- Es quien se compromete a ayudar a sus alumnos y a propiciar su desarrollo. Este compromiso implica el conocimiento de sí mismo.
- Es capaz de autoevaluarse para estar en condiciones de ponderar el trabajo de sus alumnos y proporcionarles retroalimentación.

² Galia Sefchovich, Gilda Waisburd, *op. cit.*



Consolar



Aumentar la capacidad de riesgo

Canalizar agresión





2

El salón de clases

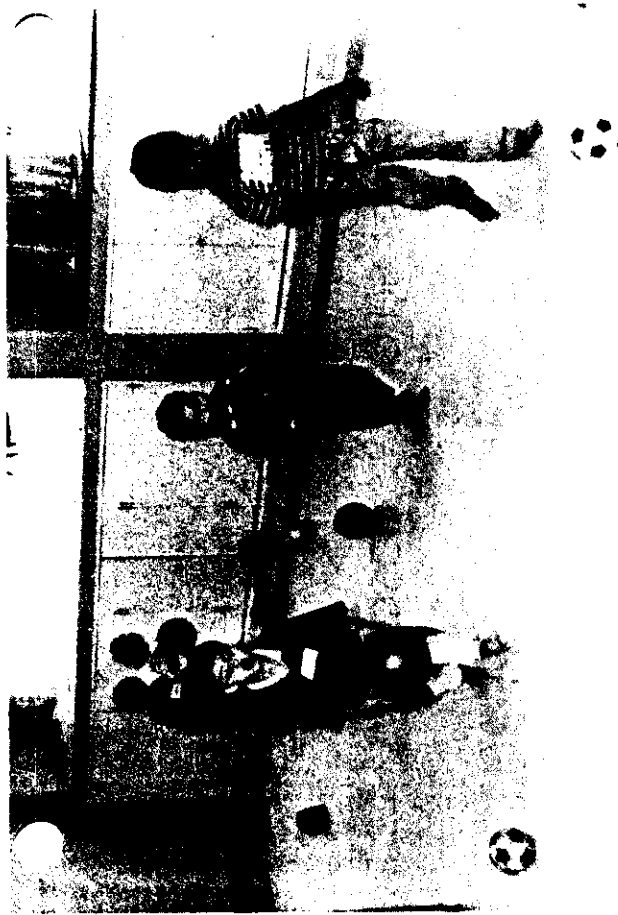
Las dimensiones del salón deben ser adecuadas para la cantidad de niños en el grupo, calculando que todos ellos quepan cómodamente acostados en el piso, con los brazos y las piernas extendidos, sin estorbarse unos a otros. Debemos recordar que un salón pequeño y sin espacio vital no permite el movimiento espontáneo y libre, mientras que un recinto demasiado amplio es frío y propicia la dispersión.

También es importante que el piso sea de madera, linoleum o algún otro material cálido, puesto que se trabaja descalzo; debe estar limpio y ser seguro, sin asperezas, astillas u objetos con que los niños puedan lastimarse. El salón tiene que estar ventilado y con cortinas y un espejo grande, de cuerpo entero, también con una cortina que nos dé la opción de usarlo o no, según el programa. Es necesario contar con un tocadiscos o una grabadora a fin de usar la música como apoyo en algunos momentos de la sesión; y disponer de un armario, *closet* o canastones en los que se pueda guardar el material clasificado; si el recinto es pequeño, el material debe guardarse en otra habitación y llevar sólo el que se requiera para cada sesión.

LOS MATERIALES

Cada uno de los materiales utilizados en la sesión de expresión corporal tiene características particulares por las cuales se le escoge; por ejemplo, no invita a hacer o a sentir lo mismo una pelota grande y pesada que una pequeña hecha de esponja, muy "traviesa" y ligera; no despierta lo mismo una tela suave y transparente que una franela gruesa y caliente; no se siente lo mismo al asir un palo y al tomar un muñeco de felpa.

Así, cada material debe seleccionarse con base en las experiencias del maestro y en las sensaciones que el material le despierta. Dicho de otro modo: no podemos ofrecer materiales desconocidos, porque "explorar"



Salón



El espacio propuesto

un material y conocerlo implica comprender cómo le "habla" a nuestro subconsciente y con qué lo asociamos. Para ello, es indispensable considerar:

- ¿Qué sentimientos nos despierta? (poder nombrarlos).
- Reconocer su peso, textura, color, olor, temperatura, tamaño, etcétera.
- Descubrir los distintos tipos de movimientos que puedo hacer con el material, placenteros, desagradables, de esfuerzo o reposo, fáciles o difíciles, armónicos o grotescos, y qué otros puedo efectuar al usarlo de forma individual.
- Descubrir lo que podemos hacer con él; si es adecuado para el trabajo en parejas, en triadas o en equipo.
- Si permite idear la mayor cantidad posible de juegos o ejercicios que produzcan en el alumno placer de movimiento, o bien estimulen su fantasía e imaginación.
- La posibilidad de cargas o descargas de energía a partir del manejo del material.
- El reto que representa para la coordinación gruesa o fina, para la calidad de movimiento y para las variadas manifestaciones de expresión y estados de ánimo dentro de una situación de aprendizaje, y para el desarrollo creativo de cada participante y del grupo en general.
- Si plantea problemas y dificultades para los cuales hay más de una solución.

Para cada periodo de trabajo hay materiales básicos que se consideran como tales porque reúnen las características mencionadas y porque facilitan las etapas del proceso de desarrollo infantil y el logro de los objetivos generales y de grupo.

Hemos comprobado que las pelotas medianas, los cojines de varios tamaños hechos de hulespuma, las telas fluidas de 1.50×1 m y el papel (periódico o de embalaje) son los primeros materiales que se deben explorar, pues reúnen todos los requisitos señalados, son seguros, moldeables y pueden servir en un trabajo de iniciación y de primer nivel para cargas y descargas de energía o agresión. También pueden utilizarse para trabajos de segundo nivel, de manejo de espacio, de coordinación, de fantasía, imaginación y concentración, así como para trabajos profundos de introspección y de abstracción en el tercer nivel, de concentración prolongada.

Sea como fuere, a partir del segundo trimestre y con grupos más experimentados, la variedad de los materiales no tiene otro límite que la creatividad del maestro y el presupuesto de que disponga.

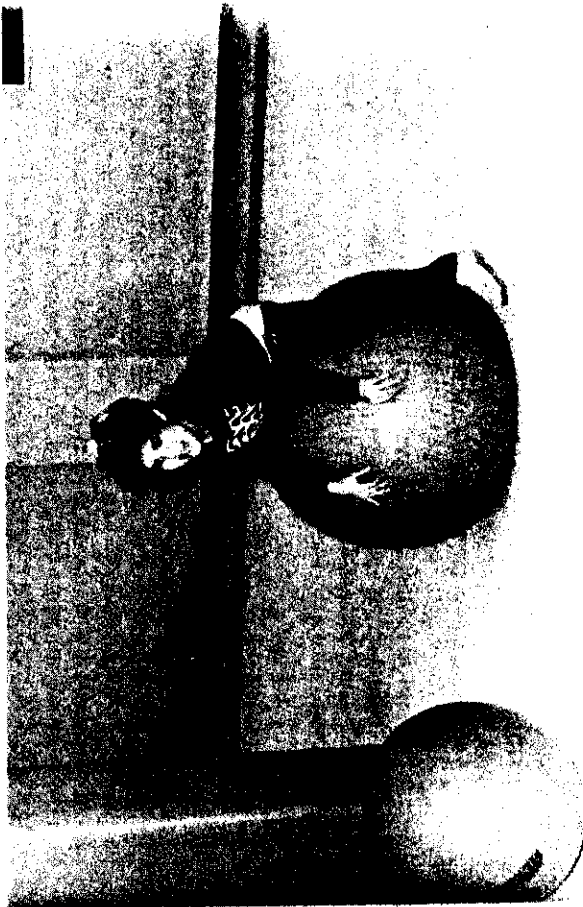
Si bien es cierto que exponer al niño a las posibilidades que ofrecen los distintos materiales enriquece su experiencia, la profundización en cada uno de ellos es de suma importancia, puesto que la creatividad aparece cuando se rompen los límites impuestos por lo estereotipado o cono-



Disfraces



Pelotas chicas



Pelota gigante



cido y se exploran terrenos nuevos y no habituales: “mientras más uso la pelota, más juegos originales voy a descubrir”. Hemos observado que al principio los materiales se utilizan de la forma más común, y que sólo la constancia en la exploración hace que surjan formas nuevas e inesperadas que permiten el acceso del niño a sentimientos y sensaciones más profundas y auténticas, y a modalidades de expresión originales y creativas. Es conveniente que los programas de expresión corporal ofrezcan dos posibilidades: arriesgarse a descubrir y experimentar con materiales nuevos y variados, y sistematizar y profundizar en ellos.

En las clases de expresión corporal la música sirve como elemento de apoyo. El objetivo no es enseñar a los niños a ejecutarla, sino a que la disfruten y manifiesten a través de ella distintos estados de ánimo. En otras palabras: debemos utilizarla como puente para conseguir una mejor comunicación con nosotros mismos y con el grupo.

La música tiene profundas repercusiones en el inconsciente y en la memoria auditiva. Es importante darle a la música un espacio, es decir, permitirle que entre en el salón de clases "de lo quedito a lo fuerte", y que salga del salón "de lo fuerte a lo quedito", siempre que el grupo la espere y esté dispuesto a trabajar con ella o a escucharla al entrar y al salir, pues de otro modo se convierte en un agente extraño o en un ruido (cuadro 2.1).

Cuadro 2.1. Esquema de ayuda para seleccionar melodías.

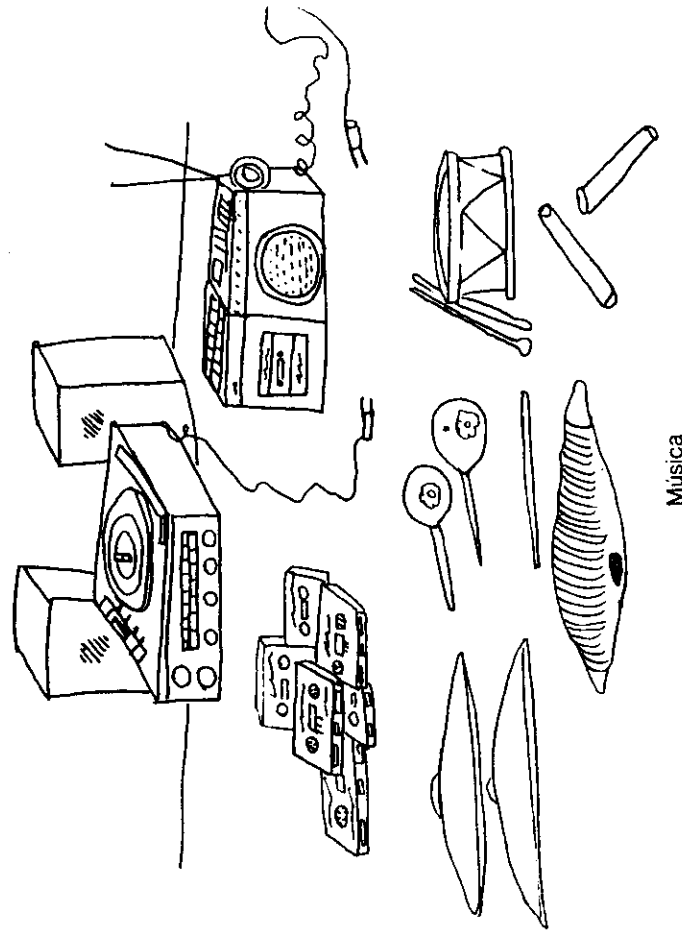
[illegible]

Resulta conveniente que nos "abramos" a cualquier tipo de música que sea adecuada al momento y a la situación, y no limitarnos a la "música infantil".

Hay música que tiene un alto contenido emocional y también la hay neutra, o bien destonificante. El maestro debe estar familiarizado con la música que va a emplear, y es preciso que revise qué estado de ánimo producen en él las distintas melodías y cuál es el volumen conveniente para cada una de ellas, ya que variar los grados del volumen produce una impresión diferente en la percepción. En ocasiones es necesario un volumen muy bajo, casi imperceptible, y otras veces debe ser alto; lo mismo ocurre con la voz modulada del maestro: entre lo más bajo y lo más alto median muchos tonos y todos ellos son útiles para una situación en particular.

A continuación proponemos una lista de algunos títulos comerciales y asequibles que creemos resultarán útiles para un ciclo escolar completo. Presentamos también un pequeño esquema que puede servir al maestro o animador para seleccionar el tipo de música conveniente para cada sesión.

Siempre es útil tener a mano uno o dos instrumentos sencillos de percusión para dar consignas, y como apoyo al uso de códigos. Estos pueden ser pandero, claves, tambor, tecomates, triángulo, etcétera.



El ritmo y la música: evolución

Si el maestro sabe tocar algún instrumento como flauta o guitarra, es siempre un excelente recurso y debe aprovecharse.

Discografía

- *The Red Back Book*, Scott Joplin
- *In Memoriam*, The Modern Jazz Quartet
- *Delphi 1*, Chick Corea
- *Piano Music of Erick Satie*, Vol. 1, Aldo Ciccolini
- *Fichas musicales*, Vol. 1, Carlos Gianni y Eduardo Segal
- *Movimúsica. Formas Básicas de Locomoción. ¿Qué pasa en Plaza Torcaza?*
- George Benson, *In concert at Carnegie Hall*
- *Naranja mecánica* (banda de sonido de la película)
- *Boite A Musique*, Patrice Caratini y Marc Fosset
- *Concierto para violín y Orquesta en re mayor, Op. 77*, Pinchas Zukerman
- *My Song*, Keith Jarrett
- *Rhythmes Africains, Afro-Cubains Et Orientaux*, Guem
- *Música de Trovadores y Trovadores*, Les Musiciens de Provence
- *Picnic Suite*, Claude Bolling y J. P. Rampal
- *Suite para flauta*, J. P. Rampal
- *Buenos Aires 8*, A. Piazzolla



3

La sesión de expresión corporal

El que ignora acerca del servicio, conoce aún menos de la docencia.

TIRIMIZI

La sesión de expresión corporal ha sido programada con una duración de una hora, con base en dos razones: la primera es que las horas académicas en la jornada escolar se han establecido de 45 a 60 minutos de duración y es factible introducir la expresión corporal en los programas si este sistema de horarios es respetado. De este modo, una vez por semana o cada 15 días, de forma secuenciada y sistematizada, podría incluirse una sesión de expresión corporal alternándola con las otras áreas del programa educativo, sin afectar la estructura de la jornada escolar.

Cuando se trata de talleres o de clases particulares, una sesión semanal de expresión corporal parece suficiente, salvo en casos de niños con marcadas carencias emocionales o con dificultades severas de coordinación, casos éstos que corresponden al área de la terapia y no serán abordados en este texto.

La segunda razón para establecer una sesión de 60 minutos es que hemos observado que el trabajo corporal cansa a los niños y que los periodos de concentración, en especial de los más pequeños, se van acortando según el grado de cansancio físico, de manera que un trabajo profundo en el que se produzca aprendizaje significativo a partir de la experiencia puede llevarse a cabo en una hora de labor.

Cada sesión consta de varios momentos, pero, desde el punto de vista de la programación, antes de planificarlas conviene revisar los objetivos del programa de corto, mediano y largo plazo.

Toda sesión de trabajo tiene un objetivo específico y éste se relaciona directamente con el objetivo general del taller de expresión corporal y con el objetivo del periodo de trabajo en que la sesión se efectúa, ya sea en el primero de ellos, que abarca desde septiembre hasta diciembre, el segundo (enero a marzo) o el tercero (abril a junio).

Cada sesión es en sí un espacio para la experiencia y el aprendizaje personal y del grupo, y va acompañada del ritual que este aprendizaje conlleva. A continuación se describe cada uno de los momentos comprendidos en la sesión, en el orden en el que podrían darse. Este orden

- *Yni* (Adagio), Albinoni, Marriner
- *cuatro estaciones*, Vivaldi
- *El Rincón de los Niños*, Vols. 1, 2 y 3, Los hermanos Rincón
- *Concierto. Sinfonía en la mar*, Piero
- *Canciones de cura clásicas*
- *Juan Salvador Gaviota* (Música de la película), N. Diamond
- *Concierto de Aranjuez*, Rodrigo
- *Calipso*, Harry Belafonte
- *El Carnaval de los Animales*, C. Saint-Saens
- *Jazz y piano*, C. Boling
- *Vols. 1, 2 y 3*, A. Lozano
- *Rondas infantiles*
- *Vols. 1 y 2. Pro-música de Rosario*
- *De los niños de Quintana Roo para los niños del mundo*, M. Robleda
- *El aprendiz de brujo*, P. Dukas
- *Cuadros de una exposición*, P. Mussorgsky
- *Música eléctrica de Walt Disney*

Para rimas populares, sugerimos el libro *Naranja dulce, limón partido*, editado por la SEP, y de Francisco Aquino, *Cantos para jugar*, 1 y 2 editados por Editorial Trillas.

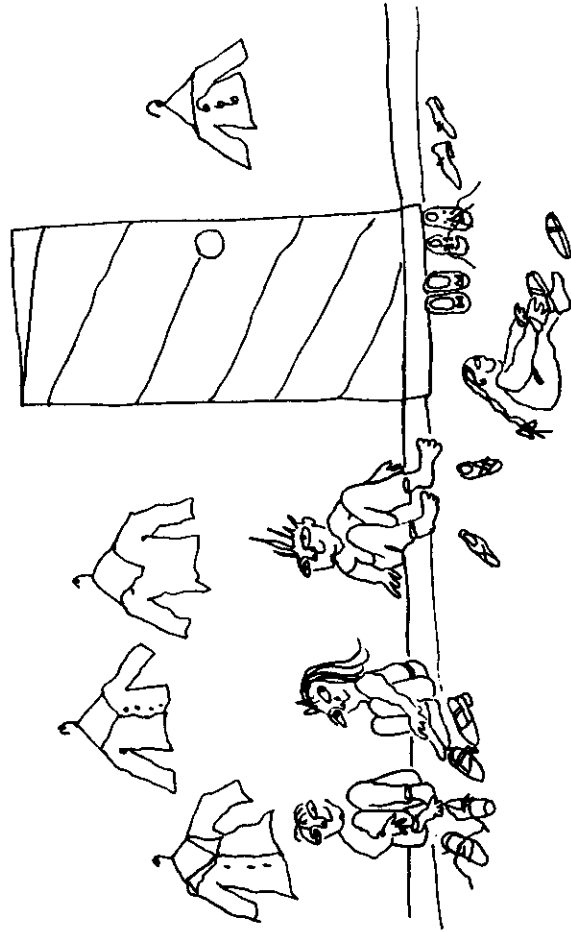
También se puede solicitar asesoría o información en CENIDIM (Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información Musical).

b Yico y, por tanto, la secuencia fluye por sí misma de modo natural; si, .mbargo, los distintos momentos de la sesión pueden llevarse a cabo en un orden diferente, según las necesidades del grupo.

RITUAL DE PREPARACIÓN

El maestro debe preparar el salón y los recursos didácticos unos minutos antes de que lleguen los niños. En este momento de preparación del ambiente y del clima de trabajo, el maestro o animador inicia su propio ritual; en otras palabras: en este espacio de breves minutos comenzamos a "desconectarnos" de los problemas y preocupaciones cotidianos y centramos la atención en el grupo que vamos a recibir, en la clase que vamos a impartir, se recuerdan detalles de la sesión anterior y se revisa el material. Este sencillo ritual coloca al maestro o animador en una actitud de apertura a la experiencia de la sesión y su disposición y tranquilidad resaltan esenciales para transmitir la enseñanza y recibir de los niños lo que puede aprenderse de ellos.

Cuando los alumnos llegan al salón de clases su ritual se inicia al entrar al maestro en la puerta, descalzo y listo para comenzar. Todos los niños deben quitarse los zapatos y acomodarlos en el lugar indicado, de preferencia fuera del recinto. Al salón debemos entrar descalzos, puesto que percibiremos al mundo desde las plantas de los pies. Los chinos afirman que a éstas llegan terminaciones nerviosas de todos los órganos, de-



Ritual de preparación



Ritual de preparación

bido a lo cual se las denomina *zonas de reflejo* y conviene estimularlas y activarlas. Por otra parte, el hecho de entrar en el salón descalzo y listo para empezar pone al niño en contacto consigo mismo y en la disposición requerida para la clase de expresión corporal.

PROPUESTA

Los primeros 15 minutos de la sesión están dedicados al uso espontáneo del material propuesto por el maestro, el cual depende del objetivo específico (éste se deriva de las "lecturas de grupo" que el docente ha rea-