

## Expresémonos con nuestro cuerpo

Martha Yolanda Carreño Sepúlveda<sup>1</sup> , María Fernanda Ruiz Blanco<sup>2</sup> 

### RESUMEN

La presente investigación trata sobre el fortalecimiento el lenguaje y expresión no verbal de los estudiantes del grado "Tercero A", el ideal de llevar a cabo este proyecto nace de la necesidad que se ha evidenciado en el poco manejo del lenguaje no verbal, a través de diferentes actividades lúdico-pedagógicas como danza, teatro, mímica, juego de roles, yoga, monólogo y actuación, como estrategias para fortalecer las expresiones corporales. Este proyecto se desarrolló con base en la línea de investigación de la Escuela Normal Superior La Presentación de Soatá denominada Educación, Pedagogía y Didáctica. La investigación tiene un enfoque cualitativo y se trabajó con el paradigma sociocrítico. Para cumplir el objetivo se diseñaron y aplicaron ocho talleres, en los cuales se llegó a resultados tales como el mejoramiento del lenguaje no verbal y corporal por parte de la mayoría de los estudiantes que participaron como muestra en el proceso investigativo, logrando así controlar la timidez, nerviosismo, inseguridad y pena, en cada uno de los estudiantes.

**Palabras claves:** Expresión corporal, Actividades lúdico-pedagógicas, Lenguaje no verbal, Juego de roles, Actuación.

<sup>1</sup> Colombiana, docente Normalista de la Escuela Normal Superior "La Presentación de Soatá". ysepulvedam02@gmail.com.

<sup>2</sup> Colombiana, docente Normalista de la Escuela Normal Superior "La Presentación de Soatá". maferuiz418@gmail.com .

**Autor de correspondencia:** ysepulvedam02@gmail.com

**Fecha de recepción:** 2022-06-08

**Fecha de aprobación:** 2023-01-15

**Cómo citar:**

Carreño-Sepúlveda, M. Y.; Ruíz-Blanco.M; (2023). Expresémonos con nuestro cuerpo. *Revista Cubun*, 2(4), pp. 56-77 doi:

Let's express ourselves with our body

## **ABSTRACT**

The present research deals with the strengthening of the language and non-verbal expression of the students of the "third A" grade, and the ideal of carrying out this project is born from the need that has been evidenced in the little management of non-verbal language, through different playful-pedagogical activities such as dance, theater, mime, role play, yoga, monologue and acting as playful-pedagogical strategies to strengthen body expressions. This project was developed based on the research line of the Escuela Normal Superior La Presentación de Soatá called Education, Pedagogy and Didactics. We worked on a qualitative approach and the socio-critical paradigm. To meet the objective, 8 workshops were designed and applied, in which results were reached such as the improvement of non-verbal and body language by the majority of the students who participated as a sample in the research process, thus managing to control the shyness, nervousness, insecurity and grief in each of the students.

**Keywords:** Body expression, Playful-pedagogical activities, Non-verbal language, Role play, Acting.

## Exprimons-nous avec nos corps

### RÉSUMÉ

Cette recherche porte sur le renforcement du langage et de l'expression non-verbale des élèves de la classe de troisième A, l'idéal de la réalisation de ce projet découle de la nécessité qui a été mise en évidence dans la mauvaise gestion du langage non-verbal, à travers différentes activités ludiques-pédagogiques telles que la danse, le théâtre, le mime, le jeu de rôle, le yoga, le monologue et le jeu d'acteur comme stratégies ludiques-pédagogiques pour renforcer les expressions corporelles. Ce projet a été développé sur la base de la ligne de recherche de l'Escuela Normal Superior La Presentación de Soatá intitulée Education, Pedagogy and Teaching. Une approche qualitative et le paradigme socio-critique ont été utilisés. Pour atteindre l'objectif, 8 ateliers ont été conçus et appliqués, dans lesquels des résultats ont été obtenus tels que l'amélioration du non-verbal et du langage corporel par la plupart des étudiants qui ont participé en tant qu'échantillon au processus de recherche, parvenant ainsi à contrôler la timidité, la nervosité, l'insécurité et le chagrin chez chacun des étudiants.

**Mots clés :** Expression corporelle, Activités ludico-pédagogiques, Langage non-verbal, Jeu de rôle, Danse, Jeu d'acteur.

## INTRODUCCIÓN

El presente artículo es derivado del proyecto de investigación "hablemos a través de nuestro cuerpo" en el 2022, el cual pretende el mejoramiento del lenguaje no verbal en estudiantes del grado Tercero A de la ENSP de Soatá. Los estudiantes presentan dificultades para tener un manejo adecuado del cuerpo. Para tal fin, se propone la utilización de diferentes actividades lúdico-pedagógicas como danza, teatro, mímica, juego de roles, yoga, monólogo y actuación, como herramientas didácticas para fortalecer sus expresiones corporales.

La comunicación no verbal es importante ya que, en ocasiones, con un solo gesto, mirada, sonrisa o movimiento corporal tiende a representar mucho más que una palabra, como al sentir frío, calor, hambre, temor y dolor, entre otros.

Además, dentro el proyecto de carácter cualitativo y paradigma sociocrítico, se abordan temáticas relacionadas con el lenguaje no verbal, donde se encuentran un conjunto de actividades lúdico-pedagógicas como, el teatro, la mímica, el juego de roles, representaciones, danza y música, entre otras. Al mismo tiempo se fortalecen aspectos como la expresión corporal, expresión facial y la comunicación no verbal.

Asimismo, con el fin de desarrollar esta investigación se diseñaron ocho talleres, adaptados al lenguaje no verbal, cada taller constó de cuatro momentos preactivo, activo, posactivo y evaluación. En este mismo se ejecutaban actividades lúdicas como yoga, bailes, interpretaciones y mímica. De igual manera, este trabajo permite acercar a los

estudiantes a concebir la importancia que tiene el lenguaje no verbal.

En los niños, la forma en que pueden expresar sus emociones sin utilizar el lenguaje oral, a través del lenguaje no verbal comienzan una relación con los adultos, desarrollando empatía y sensibilidad con los demás; pues el mensaje se transmite por los gestos o los signos.

Es importante desarrollar actividades para el lenguaje no verbal de una manera que motive y que captive la atención, especialmente, en los estudiantes de educación básica. Por lo tanto, desde el entorno pedagógico hay que fortalecer y preparar a los niños a través de metodologías, brindándoles confianza, conociendo sus gustos, sus intereses y sus necesidades, para lograr que expresen con mayor claridad, seguridad y presión.

Para recolectar el corpus de la investigación, de cada uno de los talleres, se emplearon diferentes técnicas como observación, diarios de campo, fotografías, videos, audios y escritos, los cuales fueron analizados, para llegar a concluir que los estudiantes al comenzar la investigación presentaron problemas con su lenguaje no verbal, dejando en evidencia algunas de sus emociones tales como pena y nerviosismo. Sin embargo, al concluir los talleres desarrollados se evidenció un avance en las falencias que presentaban cada uno de ellos. En consecuencia, a lo anterior, se logró cumplir con los objetivos trazados de esta investigación.

## MARCO TEÓRICO

### LENGUAJE NO VERBAL

El lenguaje no verbal tiene varios conceptos los cuales pueden variar según la finalidad de los autores, artículos o líneas de investigaciones. Sin embargo, con base en el tema y los objetivos propuestos en el proyecto se abordaron diferentes concepciones.

Para Birdwhistell (s.f):

En términos generales podemos definir la comunicación no verbal como la comunicación mediante expresión o lenguaje corporal desprovisto de palabras. En términos más concretos se define como un conjunto de signos (movimientos, olores, expresiones del rostro...) mucho más complejos que el lenguaje humano y con mayor contenido en cuanto a lo que expresamos tanto voluntaria como involuntariamente. Es decir, todo lo que hace referencia al "cómo se dice": gestos, expresiones faciales, movimientos corporales, el espacio que nos separa del otro, ... comunicación a través de la forma en que vestimos, en cómo nos mostramos -alegres o tristes-, en cómo nos sentamos, si miramos o no a la cara, si hablamos despacio o deprisa, ...todo ello son signos que permiten a la persona que nos escucha hacerse una idea de quiénes y cómo somos" (p.4).

En este sentido, el lenguaje no verbal es un conjunto de expresiones corporales que pueden ser voluntarias o involuntarias, tiende a ser un lenguaje con bastante contenido y llegar a ser complejo.

De igual manera, para Davis (2010):

El concepto de comunicación no verbal ha fascinado, durante siglos. Escultores y pintores siempre tuvieron conciencia de cuánto puede lograrse con un gesto o una pose especial; y la mímica es esencial en la carrera de un actor. El novelista describe la forma en que el protagonista "aplastó con rabia el cigarrillo" o "se rascó la nariz, pensativamente" (p.13).

La importancia que ha tomado este lenguaje a través de los años ha resultado significativa, al igual que para grandes celebridades que han marcado la historia, ya que con la ayuda del lenguaje no verbal pueden plasmar lo que sienten en obras de teatro y novelas, entre otras.

### CLASIFICACIÓN DE LENGUAJE NO VERBAL

Olivares y Rodríguez (2014), hacen la clasificación del lenguaje no verbal y describen cada uno de los tipos, de la siguiente manera:

Debido a lo anterior, se tiene conocimiento de cuatro diferentes clases de comunicación no verbal, las cuales son más que la aplicación de gestos, señales y símbolos. Por medio de cada una de estas comunicaciones, ya sea por nuestros gestos o posición corporal, se están transmitiendo mensajes a cada segundo.

### EL LENGUAJE COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

Para las docentes Gianella y Escalante Estacio (2020):

Tabla N°1

<b>COMUNICACIÓN GRÁFICA:</b>	Es la comunicación que se realiza a través de señales como las de tránsito; de símbolos como una bandera; de imágenes como retratos, figuras. La comunicación por medio de imágenes se llama iconografía.
<b>COMUNICACIÓN MÍMICA:</b>	Es la comunicación que se realiza a través de gestos, donde intervienen las expresiones del rostro: de alegría, preocupación, tristeza, sorpresa, disgusto, de ademanes, donde intervienen los movimientos de nuestro cuerpo o parte de él, como las manos y los hombros. Estos gestos y ademanes refuerzan o reemplazan eventualmente a la comunicación verbal u oral.
<b>COMUNICACIÓN ARTÍSTICA:</b>	Es la comunicación que se representa. Transmite mensajes a través de la música, el dibujo, la pintura, el baile, la danza, el teatro, la escultura, etc.
<b>COMUNICACIÓN MIXTA:</b>	Es la comunicación que se realiza simultáneamente por medio de dos o más códigos diferentes, como la comunicación audiovisual (comunicación verbal e iconográfica) y la comunicación icono-verbal (comunicación iconográfica y oral o escrita).

Fuente: tomada y adaptada de Olivares y Rodríguez (2014, p. 8).

No solo el lenguaje es el medio de comunicación que usan las personas, este es el más perfecto y el que ha alcanzado los niveles más altos de racionalidad, ser capaz de comprender y comunicar exactamente lo que queremos decir, tanto oral como escrito, es una manera de comunicación adecuada dentro del medio que nos rodea, pero debemos hacer uso correcto del mismo. (pp. 53-54)

Por tanto, la comunicación no verbal tiene que ver con los gestos, sonidos, movimientos y entre otros elementos paralingüísticos, que suelen acompañar al uso del lenguaje no verbal, para que sea posible transmitir no verbalmente un mensaje para que pueda ser interpretado de una manera adecuada.

## EMOCIONES Y EXPRESIÓN CORPORAL

Mora (2015) menciona que:

La emoción es ese motor que todos llevamos dentro, la cual nos empuja a vivir, a ello define la emoción como una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo e interno. Así mismo la emoción es una reacción inconsciente del cuerpo. Se clasifican en emociones positivas, las cuales favorecen el bienestar, el éxito y la consecución de los objetivos propuestos. (pp. 2-9)

Estas pueden llegar a causar un impacto en nuestra expresión corporal. Las emociones positivas tales como: la alegría, la calma, la facilidad, el amor, la generosidad, la amistad y el afecto, entre otros.

Por otro lado, este mismo autor plantea que las emociones negativas son las que producen malestar y son desfavorables para la realización de diferentes actividades que tengan que ver con hablar delante de un público, expresarnos con nuestros compañeros, etc., las cuales pueden ser el miedo, el enfado, la tristeza, la envidia, la vergüenza, la culpa, el fastidio y el desprecio entre otros. Para llegar a esto de igual forma se plantean una serie de talleres con diferentes actividades lúdico-pedagógicas como danza, teatro, mímica, juego de roles,

yoga, monólogo y actuación, que cumplan el rol de hacer expresar en los niños dichas emociones. Las emociones ambiguas son las que se expresan según el momento y dependiendo la situación o el contexto se pueden clasificar como positivas o negativas; las cuales serían la sorpresa, la esperanza y la compasión entre otras; estas se pueden observar a menudo en los niños, cuando observan cosas que jamás o que en ocurrencia nunca han visto, expresan con su cara e incluso con su cuerpo.

## INTERPRETACIÓN DE MOVIMIENTOS CORPORALES

Según el experto en lenguaje corporal Navarro (s.f) "podemos fingir una sonrisa movidos por las convicciones sociales, pero los movimientos de los pies no están sujetos a estas convicciones" (p. 2). Por eso son interesantes en la detección de la verdadera intención con los demás; así mismo, se gesticula con las manos cuando se habla por teléfono sin que el receptor pueda ver por qué este movimiento ayuda a pensar. Para verbalizar un pensamiento con las manos, gesticular, ayuda a formar los pensamientos con los que se quiere expresar.

El cerebro hace entrar en juego una serie de componentes fisiológicos, cognitivos y del comportamiento expresivo de la cara y del cuerpo. Todos ellos hacen que se exprese una postura corporal u otra, dependiendo de la emoción.

## PARALINGÜÍSTICA

Lázaro-Domínguez (s.f.) dice que el "paralenguaje" es una disciplina que estudia desde el punto de vista fónico, las cualidades de la voz y sus posibles

modificaciones. Además, también analiza los diferenciadores emocionales, las pausas y los silencios" (p. 22).

Proporcionando la importancia para una comunicación más efectiva, ya sea a la hora de explicar, narrar o argumentar; donde todo el peso no recae en aquello que se dice, sino en la forma en la que se quiere utilizar para expresar lo que se quiere decir. Del mismo modo hace una breve referencia a los tipos que componen la ciencia de la paralingüística

El primero de ello queremos hacer referencia a todos aquellos componentes de la voz como la intensidad, el tono, timbre, tempo y ritmo. Los calificadores desarrollarían el tipo de voz y el modo de control que utiliza el ser humano, dependiendo del contexto. Los diferenciadores son aquellos mecanismos que tratan las distintas reacciones emocionales del individuo como la risa, el llanto, bostezos o inclusive estornudos. Y, por último, los alternantes expresan todas aquellas interjecciones que obstaculizan la comunicación no verbal. (Lázaro-Domínguez, s.f. p. 22).

Palacios y Niño (2019) sostienen que:

El componente no verbal de un discurso o plática, es decir, los elementos y matices en la manifestación de las palabras; aspectos de suma importancia al momento de la comunicación juvenil debido a que ingredientes como el volumen de la voz, el ritmo con el que se desarrolla el intercambio comunicativo, la entonación o sí existen risas, llantos o susurros durante el intercambio comunicativo. (p. 136)

## PROXÉMICA

Gómez (s.f.) dice que: "Estudia la distancia que los hombres estiman que deben mantener entre sí, en el marco de las relaciones humanas." (p.82)

La proxémica es una disciplina que se encarga de analizar la comunicación no verbal según el espacio personal entre una pareja o un grupo, clasificándose en cuatro tipos, pública, social, personal e íntima; cada una de ellas está influenciada por la confianza, la edad, parentesco, la cultura, el lugar y el contexto en el que se encuentren.

## KINÉSICA

Cestero (2006) habla de un sistema kinésico: "Está formado por los movimientos y las posturas corporales que comunican o matizan el significado de los enunciados verbales, incluyéndose, además, dentro de él, aspectos tan relevantes como la mirada o el contacto corporal". (p. 61)

Los movimientos corporales, de conocimiento visual y posiciones de cuerpo, ya sea de forma consciente o inconsciente; teniendo un valor comunicativo clave en el proceso del lenguaje no verbal, haciendo partícipe la expresión corporal y fácil. Siendo uno de los medios más ricos e importantes a la hora de expresar lo que se siente.

## LA EXPRESIÓN CORPORAL

Según, Guerrero-Laurido (2017):

**El lenguaje corporal permite transmitir nuestros sentimientos, actitudes y sensaciones, el cuerpo**

utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal que el oral, al que acompaña generalmente para matizar y hacer aquel más comprensible. Todos los otros lenguajes verbal o escrito se desarrollan a partir del lenguaje corporal. Los padres conocen los sentimientos de sus hijos a través de este lenguaje, sabemos cuándo un niño está triste, no es necesario que lo diga, sus gestos y movimientos nos lo indican, su energía disminuye, quizás permanece sentado, con la mirada lánguida, su postura corporal encorvada, los hombros caídos, etc.; son signos que nos sirven para interpretar su estado de ánimo. (p. 97)

Mediante lo anterior, la expresión corporal es considerada como una disciplina por la cual se debe procurar descubrir sentimientos internos a través del cuerpo. Teniendo como objetivo una conducta motriz como expresión, comunicación y estética; el movimiento y sentimiento son instrumentos básicos los cuales se expresan de diferentes formas que son utilizadas como la danza la música las artes plásticas y sobre todo el teatro en la expresión corporal se trabajan tres conceptos fundamentales que son cuerpo, espacio y tiempo.

## EXPRESIÓN FACIAL

Pérez-Feijoo (2012), dice que: "A través de la cara, y más concretamente de los gestos que realizamos con ella, transmitimos gran cantidad de información, en especial a través de los ojos y de la boca, que expresan sentimientos o actitudes del emisor".

Las investigaciones llevadas a cabo por Ekman (2003) concluyeron que existen siete emociones

básicas propias del ser humano que se transmiten a través de la expresión facial:

**Tabla N°2**

<b>Alegría</b>	<b>Asco</b>
<b>Tristeza</b>	<b>Desprecio</b>
<b>Miedo</b>	<b>Sorpresa</b>
<b>Enojo</b>	

Fuente: elaboración propia

Dentro de las expresiones faciales, cobra especial importancia el análisis de la sonrisa. "Es uno de los gestos que podemos expresar mediante la boca, la cual proporciona información acerca del estado anímico de una persona." (Ekman, 2003, p. 78).

Es un lenguaje que se trasmite desde el alma, ya que en esta se transmiten las emociones desde el más profundo interior a través de la expresión del rostro, el cual puede llegar desde lo primario hasta lo más elevado.

## GESTOS

Guillén (2010), define:

El gesto y el movimiento son los componentes esenciales de la expresión corporal que, además de ser capacidades funcionales son medios de expresión y comunicación y constituye, para los pequeños menores de un año, su medio de comunicación prelingüística y para todos los humanos en general lo que normalmente denominamos comunicación no verbal. Los gestos forman parte de la comunicación no verbal. Son movimientos

expresivos del cuerpo, un lenguaje corporal que expresa distintos estados de ánimo. Los gestos son clave en la expresión corporal. (p.4)

Los gestos proporcionan información sobre el carácter, el comportamiento y el modo de relación de las personas, este gesto es una reacción espontánea a un estímulo incluyendo el movimiento de las manos, la cara u otras partes del cuerpo.

## DISEÑO METODOLÓGICO

### ACERCA DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

El trabajo de investigación se desarrolla en la Escuela Normal Superior "La Presentación de Soatá", dirigida por las Hermanas de la Caridad Dominicanas de La Presentación de la Santísima Virgen, donde el Manual de Convivencia (2020) "está fundamentado pedagógico-cristiana, se enraíza también en la caridad teologal" (p. 23) y, por otro lado, "ha logrado imprimir en la comunidad un estilo propio, que opta por una educación cualificada, no sólo a nivel pedagógico sino a nivel humano y espiritual" (p. 22). En este sentido, esta investigación se aplicó en el grupo de estudiantes denominado la muestra, entre los 9 y 10 años de edad del grado Tercero A, conformado por 20 estudiantes, 9 niños y 11 niñas de la Escuela Normal Superior "La Presentación" ubicada en el municipio de Soatá, en el departamento de Boyacá.

### TIPO DE INVESTIGACIÓN Y PARADIGMA

Se aplicó la investigación-acción pues según Lewin (2008): "Contemplando las posibilidades de la investigación acción como herramienta metodológica

heurística para estudiar la realidad educativa, mejorar su comprensión y al mismo tiempo lograr su transformación. Para ello, se plantea la necesidad de asumir una concepción epistémica sociocrítica o socioconstructivista de la realidad sociales" (p. 99). Dando por entendido que, en el razonamiento y la determinación de los hechos y el aprendizaje, deben dejar evidencia documentada. La investigación aplicada en el lugar de trabajo tomó por inspiración inicial el trabajo de Lewin en el desarrollo organizacional.

Se eligió este método de investigación cualitativa porque permite comprender el complejo mundo de la experiencia de la vida desde el punto de vista de las personas que viven en él. Esto lleva a un trabajo de observación para determinar el enunciado del problema, y buscando estrategias para reforzar las carencias de determinados alumnos, ellos mismo, con los demás y con las personas del mundo que los rodea en busca de una mejor interacción social en la vida humana.

La presente investigación utilizó el paradigma sociocrítico, según Ramos es: "Una práctica investigativa caracterizada por una acción - reflexión, que implica que el investigador busque generar un cambio y liberación de opresiones en un contexto social; esta búsqueda de transformación social se basa en la participación, intervención y colaboración desde la reflexión personal crítica en la acción" (p. 5).

Analizando lo previo, implica que esta forma sea realmente un puente entre la teoría y la práctica, ya que, en este tipo de investigación, va más allá de realizar una descripción del contexto social del

estudio, buscando aplicar una ideología como sustento para modificar una estructura social.

## FASES DE LA INVESTIGACIÓN

En la primera fase se documentaron las teorías y estudios que ayudan a soportar la investigación, partiendo de diferentes actividades lúdico-pedagógicas como el teatro, juego de roles, mímica, danza y monólogos, entre otras., como herramientas para fortalecer el lenguaje no verbal. Se hizo un rastreo sobre las investigaciones en el ámbito regional, nacional e internacional, información de fuentes bibliográficas y todo aquel material que encuentra relacionado con el objeto de la investigación; comprendiendo que este tipo de comunicación es un acto necesario para expresar ideas, pensamientos, sentimientos y necesidades.

En la fase de **diagnóstico** se aplicó un taller de expresión gestual y corporal a veinte estudiantes de grado Tercero A de la ENSP (**prueba diagnóstica**), en donde se ejecutaron dos dinámicas de carácter corporal y gestual; en el que se dejó en evidencia la timidez, desinterés, desconcentración, y poca participación a la hora de desarrollar las actividades propuestas; ya que las órdenes que les indicaban no eran atendidas, dando pie a la indisciplina e incluso burlas entre los mismos estudiantes.

En el **diseño de los talleres** se trabajaron los siguientes momentos teniendo en cuenta el modelo pedagógico de la ENSP: preactivo, activo, postactivo y evaluación.

En cuanto a la propuesta de investigación, esta se titula **El discurso del cuerpo**, surge de la necesidad

que tienen los seres humanos para expresar a través de su cuerpo sus emociones, pensamientos e ideas. La expresión corporal o el lenguaje no verbal es el medio más propicio en la conquista de su futuro, ya que los dota con iniciativas, recursos y confianza para enfrentar y resolver problemas más allá de lo verbal.

**Preactivo:** en este espacio se les permite a los estudiantes realizar calentamientos por medio de diferentes dinámicas.

**Activo:** se ejecuta cada una de las actividades lúdico-pedagógicas como danza, mímica, juego de

roles, actuación y monólogo, entre otras, teniendo como objetivo principal desarrollar movimientos corporales que podrían llegar a ser voluntarios e involuntarios.

**Postactivo:** se realiza un estiramiento o momento de relajación del cuerpo a cada uno de los estudiantes.

**Evaluación:** en este momento los estudiantes presentan o comparten con sus compañeros sus creaciones, evalúan y retroalimentan su desempeño.

### EJEMPLO DE TALLER:

 <p>ESCUELA NORMAL SUPERIOR "LA PRESENTACIÓN" SOATÁ  <i>En Convenio con la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia</i>  <small>Resolución N° 3868 de 5 de Noviembre de 1999 Aprobación De Estudios  Resolución 7767 de 2010 Verificación de Calidad y Desarrollo Humano Programa de Formación Complementaria</small></p>	
<b>HABLEMOS A TRAVÉS DE NUESTRO CUERPO</b>	
<b>Taller #5 Siente el ritmo</b>	
<b>Fecha:</b>	18/11/2021
<b>Tema:</b>	Aprendamos a expresarnos corporalmente
<b>Objetivo:</b>	El propósito de este taller es explorar y descubrir las características de sus cuerpos, moviéndose con seguridad en ambientes cerrados y abiertos bailando rítmicamente al son de la música.
<b>Duración:</b>	60 minutos
<b>Actividad</b>	
<p>Pre - activo</p> <p>Se empezará con el saludo de las maestras, en forma general se les preguntará: ¿niños que quisieran bailar? ¿les gustaría bailar? ¿Quiénes saben bailar? Luego de estos interrogantes las docentes les propondrán bailar, formando grupos de cuatro.</p>	

Activo

Para empezar se les llevará las canciones de los siguientes ritmos

- Carranga
- Merengue
- Salsa
- Cumbia mexicana
- Rocanrol
- Zumba
- Mapalé

Las maestras presentarán una coreografía del género cumbia, luego formarán grupos de cuatro niños y por medio de un sorteo cada grupo sacará el ritmo que va a representar.

Luego de que cada grupo tenga su ritmo, las maestras pondrán la música en el siguiente orden: carranga, merengue, salsa, mariachi loco, rocanrol, zumba, mapalé, de acuerdo con esto cada grupo tendrá que pasar al centro y van a bailar dejándose llevar por la música, los demás niños deben estar observándolos.

En esta actividad se presenta que los cuatro integrantes logren tener una comunicación asertiva demostrando su coordinación a la hora de bailar. Logrando así diferentes expresiones mediante sus emociones, antes de bailar, al bailar y después de bailar.

Post - activo

Al terminar la anterior actividad, las maestras les preguntaron en forma general: ¿se cansaron?  
Se les enseñara cómo deben respirar

- Relaje los músculos del cuello y los hombros.
- Siéntese en una silla cómoda con los pies en el suelo.
- Inhale lentamente por la nariz en 2 tiempos.
- Sienta cómo se agranda el vientre a medida que inhala.
- Frunza los labios como si fuera a silbar o a apagar una vela.

Evaluación:

Se entregará a cada niño las siguientes preguntas en forma de evaluación

Responda las siguientes preguntas abiertas.

1. ¿Cómo se sintieron en la actividad realizada?
2. ¿Qué género musical le correspondió?
3. ¿Se sintieron cómodos con el género musical que le correspondió sí o no justifique su respuesta?
4. ¿Qué partes del cuerpo lograron manejar mejor?
5. ¿Qué partes del cuerpo se les dificultó más a la hora de bailar?
6. ¿Qué tan difícil y complicado fue comunicarse con su compañero al momento de bailar y poder expresar sus ideas sin emitir ningún ruido? Justifique su respuesta.

En la última fase de análisis de los datos se seleccionó la decodificación de las respuestas obtenidas en cada uno de los talleres que se aplicaron. En primera instancia, las investigadoras determinaron las unidades y análisis para explicar el desarrollo de las habilidades corporales y faciales a través de la implementación de los talleres. En segundo lugar, se hizo una triangulación entre las unidades de análisis significativas y el marco teórico.

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos corresponden a cada uno de los ocho talleres que se implementaron a los estudiantes de la ENSP de Soatá, en el grado Tercero A; cuya finalidad fue fortalecer el lenguaje no verbal. Para lograr este objetivo se realizaron una serie de talleres sobre diferentes temáticas como la danza, juegos de roles, mímica, actuación, monólogo y gestos, entre otros. Los cuales sirvieron como pilares fundamentales a lo largo de la investigación.

### TALLER #2 JUEGO DE ROLES

El objetivo de este taller fue asumir roles e interactuar comunicativamente en el lenguaje no verbal. En primer lugar, se pusieron sonidos de animales tales como, jirafas, elefantes, vacas, tortugas y lobos, entre otros, esto se realizó para familiarizar a los estudiantes con diferentes sonidos y ver sus reacciones, luego se leyó un cuento y se le dio a cada estudiante el nombre de un animal para hacer la representación.

### Imagen 1



#### S-18: representación de un gato

Toma una postura según cree que representa el personaje que debe interpretar. Esto es evidente en su expresión corporal, especialmente, en sus brazos y sus piernas.

#### S-21: representación de una serpiente

El sujeto trata de interpretar el personaje según cree que debería de ser. Tomando una postura de relajación, estirando sus brazos, soltando las manos y parte de las inferiores.

#### S-11: representación de un perro

El sujeto busca esconder partes de su rostro, en especial su expresión facial, comunicando timidez; por otro lado, en su lenguaje no verbal se logra identificar una postura firme, rigurosa, especialmente, en sus pies.

### **S-6:** representación de una jirafa

Al comienzo de la actividad no deseaba realizar la representación del personaje que le tocó, pero luego realizó cada una de las acciones que se le iba indicando cómo “dormir”.

En este taller se leyó un cuento a los estudiantes y se nombraron una serie de acciones que realizan diferentes animales, para ello, a cada estudiante se le dio un papel para interpretar uno de los animales del cuento, a medida que se iba leyendo el cuento los estudiantes realizaban las acciones nombradas, cada uno con el personaje que le correspondió.

Realizando esto se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes se tomaron en serio el papel que les correspondió y mostraron expresiones corporales y posturas de relajación, en algunos casos se volvió a manifestar la timidez, esto se demostró a través de sus expresiones, las cuales se representaron estirando sus brazos, moviendo los pies y sus gestos faciales. Los estudiantes realizaron la actividad gustosamente revelando la felicidad. De igual forma se evidenció bastante concentración, puesto que prestaron atención al cuento leído, logrando interpretar a sus personajes.

Cestero (2006) habla de un sistema kinésico “está formado por los movimientos y las posturas corporales que comunican o matizan el significado de los enunciados verbales, incluyéndose, además, dentro de él, aspectos tan relevantes como la mirada o el contacto corporal.” (p. 61). Los movimientos corporales, de conocimiento visual y posiciones de cuerpo, ya sea de forma consciente o

inconsciente; teniendo un valor comunicativo clave en el proceso del lenguaje no verbal, haciendo partícipe la expresión corporal y fácil. Siendo uno de los medios más ricos e importantes a la hora de expresar lo que se siente.

### **TALLER #5: SIENTE EL RITMO**

El propósito de este taller es explorar y descubrir las características de sus cuerpos, moviéndose con seguridad en ambientes cerrados y abiertos, bailando rítmicamente al son de la música. La actividad se realizó por grupos, a cada uno de ellos les correspondió un género musical diferente, donde debían crear una coreografía a medida que sonara la música, donde la comunicación que implementaran fuera no verbal. Posteriormente, se realizó una serie de preguntas derivadas de la actividad, logrando comparar cada una de sus expresiones corporales y recopilando la opinión de cada uno de ellos.

Las preguntas que se implementaron fueron:

1. ¿Cómo se sintieron?
2. ¿Qué partes del cuerpo lograron manejar mejor?
3. ¿Qué partes del cuerpo se les dificultó?

### Grupo N°1. "merengue"



Imagen 2

Pregunta 1:	Pregunta 2:	Pregunta 3:
<b>S-6:</b> Muy bien porque es muy chebre porque me gusta bailar salsa y otros géneros por lo tanto me gustó.	<b>S-6:</b> todas las partes.	<b>S-6:</b> ninguna.
<b>S-8:</b> tuve pena.	<b>S-8:</b> todas.	<b>S-8:</b> nada.
<b>S-10:</b> triste porque no dieron regalo.	<b>S-10:</b> los pies.	<b>S-10:</b> la cadera.

Pregunta 1:	Pregunta 2:	Pregunta 3:
<b>S-14:</b> bien y porque la actividad fue linda.	<b>S-14:</b> la cadera y las manos.	<b>S-14:</b> la cabeza y los brazos.
<b>S-09:</b> me gustó	<b>S-09:</b> la cintura, las piernas, la cabeza, los brazos.	<b>S-09:</b> la rodilla.
<b>S-11:</b> feliz, cansado.	<b>S-11:</b> los pies y las manos.	<b>S-11:</b> la cabeza, la cabeza.

Fuente: elaboración propia.

### Grupo N°3 "Carranga"



Imagen 4

Pregunta 1:	Pregunta 2:	Pregunta 3:
<b>S-5:</b> Pena.	<b>S-5:</b> las piernas.	<b>S-5:</b> el movimiento de las manos.
<b>S-15:</b> me sentí nerviosa y asustada y incomoda.	<b>S-15:</b> la cadera y los pies.	<b>S-15:</b> los brazos y manos.
<b>S-1:</b> sí me gusta.	<b>S-1:</b> la cadera y si me gusta mucho.	<b>S-1:</b> la pierna.

Fuente: elaboración propia

### Grupo N°2: "salsa"



Imagen 3

**Grupo N°4: "zamba"**



Imagen 5

Pregunta 1:	Pregunta 2:	Pregunta 3:
S-21: me gustó.	S-21: las manos tronco y piernas.	S-21: ninguna.
S-17: tuve pena.	S-17: todas.	S-17: ninguna.
S-3: bien y muy lindo y fue una actividad que quiero otra vez hacerlo me gusta el mapalé.	S-3: la cadera y las manos.	S-3: los pies.

Fuente: elaboración propia.

Pregunta 1:	Pregunta 2:	Pregunta 3:
S-10: me gusto porque enseña a bailar cosas bonitas.	S-10: la cadera, pies, manos, y la cabeza.	S-10: me dio vaso.
S-12: bien me encanto la actividad.	S-12: las manos y los pies.	S-12: la cintura.
S-24: bien porque baile.	S-24: los brazos.	S-24: los pies.

Fuente: elaboración propia.

**Grupo N°6 "rock and roll"**



Imagen 7

Pregunta 1:	Pregunta 2:	Pregunta 3:
S-2: me sentí nerviosa y asustada y incómoda.	S-2: la cadera y los pies.	S-2: los brazos y las manos.
S-16: bien.	S-16: todas.	S-16: bailar porque no sabía cómo.
S-13: muy feliz.	S-13: las manos y la cabeza.	S-13: las piernas.

Fuente: elaboración propia

**Grupo N°5: "Mapalé"**



Imagen 6

Se evidenció en algunos estudiantes la falta de coordinación de sus miembros inferiores y superiores, al principio mostrando timidez, confusión, pena, nerviosismo, cansancio, tristeza, asustados e incómodos, pero a medida que iban sintiendo el ritmo de la música lograron tener una expresión corporal acorde con el género que le correspondió. Teniendo como resultado una satisfacción de sí mismos logrando superar sus temores o dificultades presentadas anteriormente; lo cual conllevó a dejar a un lado las burlas, críticas, comentarios y el qué dirán de sus compañeros. Aun así, se evidenció en otros estudiantes la seguridad, confianza, control, liderazgo, felicidad y agrado a la hora de bailar sintiendo la música y dejándose llevar por esta; logrando así tener una coordinación de su cuerpo potenciando su expresión, facial y emocional.

Cuicas (2017) indica que:

Quando un pequeño aprende a bailar desarrolla sus capacidades intelectuales y sociales, cultivan

su creatividad y fortalecen su autoestima. La danza aporta beneficios que duran toda la vida. Los niños que desde temprana edad practican danza o alguna clase de baile crecen con más sentido del equilibrio, ritmo, conciencia y valor de su cuerpo” (p. 7).

## TALLER #7 DETRÁS DE UNA MÁSCARA

El propósito de este taller es desarrollar las capacidades de expresión, comunicación y creación del actor y del escritor, generando así una comprensión global del hacer cómico. Donde los estudiantes debían escribir un monólogo, luego pasar al frente e interpretar con la máscara su monólogo.

**S-5:** mi mamá me llamó y le dije que señora me volvió a llamar le volví a decir que me volvió a llamar le contestar me llamó por última les fui a ver qué pasa mi mamá me regañó por no bajar era para comer comí y dijo que fuera para mi cuarto y me dormí.

Kevin Carri  
mi mamá me llamó  
y le dije que señora  
me volvió a llamar  
le contestar me llamó  
por última les fui a ver  
qué pasa mi mamá me  
regañó por no bajar

Kevin Carri  
mi mamá me llamó  
y le dije que señora  
me volvió a llamar  
le contestar me llamó  
por última les fui a ver  
qué pasa mi mamá me  
regañó por no bajar



**S-12:** una vez estaba en el bosque y vi algo raro y me asusté muchísimo y era una sombra muy tenebrosa y me escondí en un lugar oscuro y me dio más miedo porque no había luz y había en el bosque una bruja malvada y me lanzó un hechizo que era vivir en el bosque toda mi vida y mi vida entera y el otro era correr como flash y el otro más tenebroso era vivir con la bruja y el otro más asustador era ser como la bruja y el otro que más me daba miedo es ponerme una máscara con flores y verde y lo otro que más odiaba era que no podía salir de la oscuridad y no contarle nadie y odiaba esas viejas y un día me escapé del castillo y me fui y me encontré a bruja y me castigo para siempre.

**S-2:** Historia de la máscara de terror

Había una vez una muñeca como un vampiro, después llegó una señora con un señor, llegó a la casa del vampiro, y el señor tenía mucha hambre, y el señor le preguntó que tenía mucha hambre, y el vampiro le indicó, donde estaba la cocina y el señor se fue, y quedó la señora con el vampiro, pero el vampiro no le hizo nada y la señora se acostó a dormir y el vampiro le echó un remedio de vampiro y en la mañana se volvió y noche el señor trataba de escapar pero no pudo escapar pasó muchos atrás, pero nunca pudo escapar de la casa del vampiro.

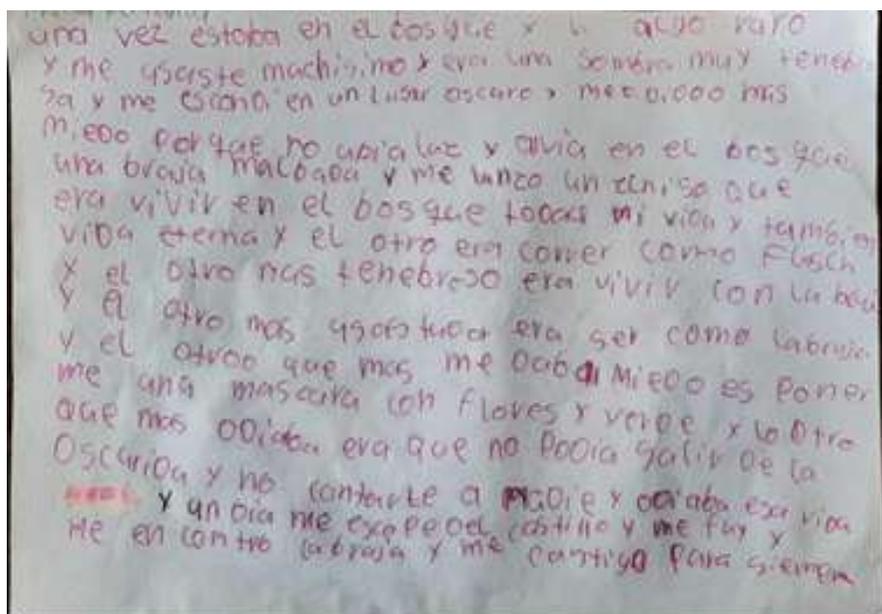


Imagen 9

Tania carolina Baez Baez.  
Historia de la máscara de Terror.

Havia una vez una muñeca como un vampiro, Despues lego una señora con un señor, lego a la casa del vampiro, y el señor tenia mucha hambre, y el señor le pregunta que tenia mucha hambre, y el vampiro le indico, donde estaba la cocina y el señor fue, y quedo la señora con el vampiro pero el vampiro no le hizo nada y la señora se acostó a dormir y el vampiro le echo un remedio de vampiro y en la mañana se volvió vampira y en la mañana y noche el señor trataba de escapar pero no pudo escapar Paso muchos atrás, pero nunca pudo escapar de la casa del vampiro.



Imagen 10

**S-13:** había una vez una señorita que nunca mostraba su cara, la señorita tenía una máscara amarilla con mándalas, un día una amiga le preguntó qué por qué no se quitaba esas máscaras, ella dijo quieres saber las verdad la amiga le dijo si resulta que la señorita tenía un oscuro pasado a ella le hacían Bullying que se puso a esta máscara pero la amiga le dijo que le mostrara su cara las señorita se negaba pero la amiga le insistía y la señorita le mostró su cara la amiga dijo o por Dios eres muy bella y desde ese día la señorita mostró su cara gracias a su amiga y la señorita aprendió que no importa si eres bonita o eres fea.

**S-1:** la niña y el príncipe

Había una vez una niña que le gustaba jugar de repente tropezó y un chico joven. Y con su cabello

Luciana Hernández Pérez

Habia una vez una señorita que nunca mostraba su cara la señorita tenia una máscara amarilla con mandalas. Un dia una amiga le pregunta que porque nunca quitaba esa mascara ella le dijo que eres fea la verdad la amiga le dijo si resulta que la señorita tenia un oscuro pasado a ella le hacian bullying por su cara la señorita se canso de que le hacian bullying que se puso esta mascara pero la amiga le dijo que le mostrara su cara la señorita se negaba pero la amiga le insistia y la señorita le mostro su cara la amiga dijo o por Dios eres muy bella y desde ese dia la señorita mostro su cara gracias a su amiga y la señorita aprendio que no importa si eres bonita o eres fea.

Imagen 11

la llevó al castillo la niña despertó y se aterró mucho luego el príncipe. Le dio agua y pan 15 años después la niña se volvió una linda y hermosa joven. Ella se casó con el príncipe y tuvieron una linda niña bebe y fueron felices para siempre.

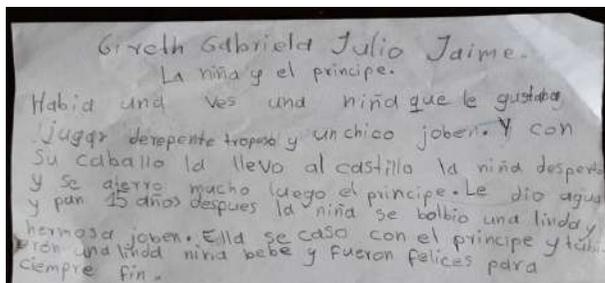


Imagen 12

**S-28:** un día yo era bombero y se me olvidaron unos papeles y encontré que los robaron y mi padrastro me regañó y me encerró en mi cuarto y salí por la ventana y busqué trabajo.

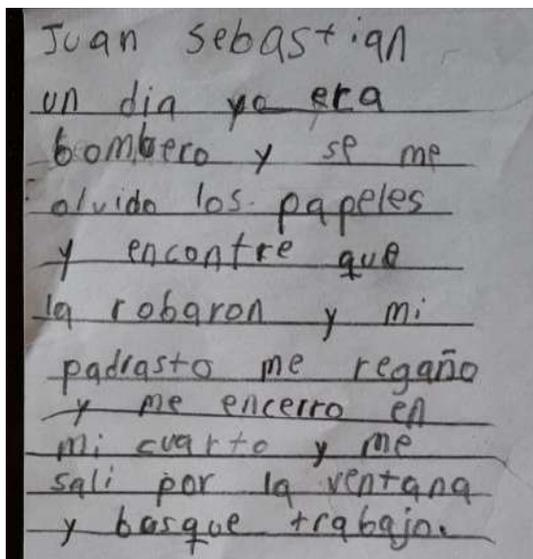


Imagen 13

En esta parte del taller se evidenció que los estudiantes a la hora de colocarse una máscara lograron transmitir un problema o una historia que ocurre en sus vidas, a través de esto se pudo indagar que los niños no tienen cierto nivel de confianza para contar las cosas, y esto se pudo evidenciar en los monólogos.

Villanueva (2013) dice que:

El monólogo –utilizado, por lo demás, tanto en poesía, teatro o en novela–, junto con el diálogo, en una primera aproximación, es una variedad del discurso directo utilizado en la narrativa y la dramática que consiste en dejar la palabra de manera directa a un personaje, el cual, sin intervención alguna del narrador, pronuncia un discurso, dirigido a un interlocutor ficticio sin posibilidad de intervención, en el que se dedica a exponer sus pensamientos o reflexiones. (p. 5)

## CONCLUSIONES

A partir de la experiencia vivida en la ENSLP de Soatá con los estudiantes del grado Tercero A; se pudo detectar avances en la expresión corporal de los estudiantes luego de implementar las variadas actividades lúdico-pedagógicas como danza, teatro, mímica, juego de roles, yoga, monólogo y actuación, por lo que se logró cumplir el objetivo principal, fortaleciendo las expresiones corporales de los estudiantes del grado Tercero A. A su vez, se puede deducir que es de suma importancia realizar acciones pedagógicas en las que se fomenten varias actividades porque de esta manera el estudiante adquiere una mayor conciencia de sus habilidades, fortalezas y talentos. De modo

que, se logró determinar que el uso de diferentes herramientas por medio del juego, como lo es el teatro o la danza, pueden mejorar la comunicación no verbal de los niños.

Por otro lado, los resultados indican que en la mayoría de los casos de los estudiantes lograron tener un mejor manejo de su lenguaje no verbal y movimiento corporal, esto les facilita ejecutar cualquier actividad en que tengan que comunicarse con su cuerpo, sus manos, su rostro y sin emitir ningún sonido. Es importante mencionar que con la investigación no solo se promueven estrategias pedagógicas, sino también buscar una formación integral del estudiante. Durante el proceso ellos desarrollaron competencias y valores como: participación, responsabilidad, respeto, identidad, amistad y compañerismo, lo anterior permitió que la adquisición de conocimientos fuera más efectiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Birdwhistell, R. (S.F.). *Antropología de la gestualidad*.

Carreño, M., & Ruiz, M. F. (2022). *Hablemos a través de nuestro cuerpo. (Proyecto de investigación)*. Escuela Normal Superior La Presentación. Soata. Boyaca.

Cestero Mancera, A. M. (2006). La comunicación no verbal y el estudio de su incidencia en fenómenos discursivos con ironía. *ELUA - 2006*, N. 20, 1-131.

Cuicas, Z. A. (18 de abril de 2017). *Eres mamá*. Obtenido de <https://eresmama.com/los-beneficios-de-la-danza-en-los-ninos/>

Davis, F. (2010). La comunicación no verbal . *FGS*, 1-247.

Ekman, P. (2003). El rostro de las emociones. Qué nos revelan las expresiones faciales. RBA Libros

Escuela Normal Superior La Presentación de Soatá. (2020). *Manual de convivencia*. Soatá.

Gianella, D. A., Luisa, E. E. (2020). *El teatro infantil en el desarrollo del lenguaje verbal y no verbal en niños de 3 a 4 años. Diseño de una guía de obras teatrales infantiles inéditas para docentes*. Guayaquil.

Gomez, H. G. (S.F.). La proxémica: un acercamiento semiótico al estudio del comportamiento humano. *Revista Universidad Eafit. No. 95* , 77-86.

Guerrero Laurido, H. E. (2017). La expresión corporal, como medio de comunicación educacional.

Guillén, M. Á. (2010). La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza* , 1-7.

Lázaro Domínguez, M. d. (S.F.). La importancia de la comunicación no verbal en el desarrollo cultural de las sociedades. *Razón y Palabra*, 1-28.

Lewin, K. (2008). La investigación acción: Una opción metodológica cualitativa en educación . *Laurus* , 96-114.

Mora, F. (2015). Emociones y expresión corporal. *categorías tesauro*, 7-9.

Navarro, J. (abril 21 de 2021 ). Lenguaje corporal: la expresión sigilosa que nos descifra. *Academic rigour, journalistic flair*, 2-3.

Olivares, L., & Rodriguez, M. (2014). *La comunicación no verbal y el desarrollo de hábitos ambientales en los estudiantes de la Institución Educativa N° 56044 Combapata - Canchis - Cusco. Perú.*

Palacios Pinzón, J. A., y Niño Moreno, C. V. (2019). *Signos paralingüísticos, kinésicos y verbales en ambientes mediados y no mediados por el uso de la tecnología: comunicación interpersonal entre jóvenes universitarios en Bucaramanga. Bucaramanga.*

Pérez Feijoo, H. M. (2012). *Comunicación y atención al cliente. "Unidad 4: La comunicación no verbal".* España: McGraw-Hill.

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av.Psicol.*23, 1-9.

Villanueva, D. (2003). *El comentario de textos: La novela.*