

Comunicación no verbal como herramienta para el desarrollo de competencias

Autores:

ROSA CALVO SAGARDOY

ARABELLA VILLALOBOS CRESPO

PILAR VILARIÑO BESTEIRO

RODRIGO PUENTE GACIA

CESAR PEREZ FRANCO

El clima didáctico que el profesor establece con el alumno tiene tal influencia en el aprendizaje que puede superar el impacto de los contenidos impartidos, por excelentes sean. El aprendizaje prospera cuando el alumno percibe al profesor no solo como *alguien que sabe* sino como *alguien que se preocupa por él y le proporciona la confianza* suficiente para expresar sus dudas, miedos y esperanzas. Y, el principal componente de esta confianza es una *buena comunicación*. Conocer y mejorar la *comunicación no verbal es una competencia docente* con efectos pedagógicos extremadamente útiles ya que a través de ella las expectativas del profesor sobre el alumno se convierten en profecías auto-cumplidas.

Los profesores deberían ser conscientes de su conducta no verbal en clase por varias razones:

- ✚ Tomar conciencia de la conducta no verbal permite ser mejor receptor de los mensajes de los estudiantes
- ✚ El modo de comunicación incrementa el grado de la cercanía psicológica percibida entre el profesor y el alumno.

Áreas de la conducta no verbal que necesitan explorarse:

- ✚ Contacto visual: es un canal fundamental de la comunicación interpersonal que ayuda a regular el flujo de la información. Indica interés en el otro; incrementa la credibilidad del que habla. Los profesores que contactan con la vista abren el flujo de comunicación y generan interés preocupación, calor y credibilidad.
- ✚ Expresiones faciales: la sonrisa es una señal muy poderosa que transmite felicidad, relación amigable, calor/cercanía, living y pertenencia, si se sonríe frecuentemente uno es percibido mas cercano y afectivo, amigable. Además es contagioso y los alumnos reaccionan de forma mas positiva y aprenden más.
- ✚ Gestos: si uno no gesticula mientras habla es percibido como alguien aburrido y poco animoso. Un estilo de docencia y enseñanza animado y vivo capta la atención del alumno, hace el material mas interesante facilita el aprendizaje y proporciona un poco de entretenimiento. El mover la cabeza de forma afirmativa transmite refuerzo positivo

- ✚ Postura y orientación corporal: se pueden comunicar numerosos mensajes por la forma en que se habla, se anda, se sienta o se está de pie. Estar erecto pero no de manera rígida y algo inclinado hacia el estudiante favorece la comunicación a los estudiantes que al percibir una posición amigable aprenden más. La cercanía interpersonal aumenta cuando se relaciona cara a cara. Hablar con la espalda vuelta, mirar al techo o al suelo, comunica desinterés al alumno. Moverse continuamente, mover las piernas, dar golpecitos o evitar la mirada
- ✚ Proximidad: Hay que percibir si la distancia a la que uno se sitúa causa malestar o incomodidad por que se invade el espacio del alumno o porque se está tan lejano que la comunicación es imposible. Una distancia adecuada permite al alumno expresar sus opiniones y preguntas.
- ✚ Aspectos paralingüísticos: los aspectos no verbales del lenguaje tiene, a su vez, gran importancia: tono, timbre, ritmo, volumen, inflexiones, altura Un aspecto fundamental es la monotonía ya que transmiten aburrimiento y pérdida de motivación para aprender.
- ✚ Humor suele ser una herramienta de enseñanza siempre que produzca distensión y disminuya el estrés. Es necesario evitar el humor hiriente que bloquea la posibilidad de aprendizaje.

Proponemos el desarrollo de todas estas facetas mediante un programa desde el ámbito de la *experiencia con el cuerpo*, a través de ejercicios interactivos, no verbales y sensoriales: preparación, sensibilización, concienciación del cuerpo, adquisición habilidades motrices, desarrollo perceptivo, mejoría proceso de comunicación en una actitud abierta, reflexiva, transformadora.

El Programa consta de 12 sesiones agrupadas en tres fases:

El cuerpo ignorado

Conociendo mi cuerpo

Aceptando mi cuerpo

PRIMERA FASE: ELCUERPO IGNORADO
--

El objetivo de esta fase es ampliar la percepción general del cuerpo en su totalidad; es la 1ª aproximación a la conciencia corporal mediante ejercicios que permiten modificar el repertorio habitual de movimientos, generando sensaciones de distensión y bienestar. En las cuatro sesiones de esta fase se realizan tres tipos de ejercicios:

- ✚ Trabajar con y desde las articulaciones, con objeto de dirigir la atención hacia zonas poco amenazantes y facilitar la percepción del cuerpo en el espacio.

- ✚ Experimentar distintas calidades de movimiento y energía, con el fin de procurar a través de estiramientos musculares la posibilidad de relajación y descanso.
- ✚ Registrar sensorialmente la experiencia de relajación por contacto para reducir la ansiedad ante la proximidad corporal del otro y facilitar posteriormente la posibilidad de establecer vínculos no amenazantes de cooperación.

PRIMERA SESIÓN: En esta primera sesión se pretende desbloquear tensiones musculares y facilitar una primera aproximación a la conciencia corporal a partir de propuestas donde la atención se dirige al movimiento de las articulaciones y a los apoyos del propio cuerpo. Se trata de facilitar una experiencia sensorio-motora utilizando mecanismos cognitivos tales como la focalización de la atención hacia zonas no amenazantes y la distracción por medio del juego corporal.

Ejercicios:

- 1.- Estirarse y encogerse. b) Desperezarse y bostezar. c) Jugar, Dramatizar con el bostezo. d) Bostezar con las articulaciones
- 2.-Frotarse todo el cuerpo para entrar en calor
- 3.-Conciencia de los apoyos del cuerpo en el suelo
- 4.-Caminar por la sala dejando huella_
- 5.-El Voleibol
- 6.- Muñeco articular. Hacer andar el muñeco articular

Conceptos que se trabajan:

El suelo como apoyo, seguridad, refugio, equilibrio máximo, mínimo esfuerzo muscular. “Estar en la tierra”, contacto con la materialidad. En estos primeros trabajos, la exigencia es mínima. Buscamos que la persona se conecte con movimientos “familiares”, corrientes, primarios, así como con las necesidades corporales básicas que están aletargadas, en suspenso, reprimidas, deshabitadas.

Trascender la inhibición, mediante la actuación teatralizada del bostezo. Una vez asociado el concepto “bostezo” al de apertura, soltura y liberación, se lo transfiere a la apertura y movilidad (bostezo) de las grandes articulaciones.

Contacto con el cuerpo a través de las manos con una imagen sensorial de apoyo (acción de frotar). El suelo, “devolverá” una percepción del propio cuerpo. Al estar sintiendo el suelo pondrán mayor conciencia en el cuerpo de una manera indirecta. Al moverse por el suelo, se darán cuenta de las zonas blandas y duras (óseas) de su cuerpo. El apoyo ofrece mayor relajación y seguridad.

Espacio. Presencia. La mirada en el otro. Primera aproximación a una sensación de pertenencia al grupo. Locomoción.

Conciencia de la estructura ósea y muscular. Articulaciones. Equilibrio. Peso. Relación no verbal con otras personas. Alerta. Ejercitación de criterios estéticos. Divertirse con la

“obra” y su transformación. Primera aproximación a las diferentes distancias relacionales y contacto entre los miembros del grupo.

SEGUNDA SESIÓN: En esta segunda sesión se trata de facilitar una experiencia corporal que dirigiendo la atención hacia juegos de movimiento en el espacio permita una primera relación entre los miembros del grupo a través de propuestas que inducen (respetando las dificultades), a establecer momentáneos y breves vínculos que sin ser amenazantes potencian la colaboración. También se motiva a los participantes a “tomar decisiones” que no generan ansiedad y a proponerse “metas cortas” y accesibles.

Ejercicios:

- 1.- Estirarse y encogerse. Desperezarse y bostezar
- 2.- Poner el foco de atención de los apoyos en el suelo. b) Integrar el nivel medio y crear espacios entre el cuerpo y el suelo.
- 3.-Percutir el propio cuerpo
- 4.-a) Encontrar ángulos en las articulaciones. Solos y en parejas. b) Elegir un punto en el espacio y hacia él. c) Ídem en parejas
- 5.- El voleibol. a) ¡Tuya! b) Nombres. c) Números.
- 6.-a) Movimientos ligados y cortados. b) Ídem en parejas, tríos y todo el grupo

Conceptos que se trabajan:

Se repite el ejercicio de la sesión anterior intentamos crear una familiaridad, “un ejercicio conocido” que es aparentemente igual. Permitirá una soltura y un grado de improvisación, dentro del marco seguro que representa el suelo

Igual a la primera Sesión. Ir saliendo de una manera orgánica e incluso necesaria, de la seguridad del suelo. Asociar apoyo con facilidad y bienestar.

Conciencia del propio cuerpo. Observación del mismo y el de su compañera, pero dentro de una situación no amenazante. Refuerzo de la imagen corporal.

La presencia. El aquí y ahora. Conexión del cuerpo con la acción y la voz-la palabra.. Reacción frente a un estímulo, estado de Alerta. Asumir las equivocaciones, tomarlas como parte del juego. Divertirnos juntos (humor)

Espacio: Tener un objetivo cercano y tomar decisiones. Poder compartir un objetivo, aceptar las propuestas de los otros.

3ª SESIÓN “Compartiendo mi cuerpo” “Me doy cuenta a través de mi cuerpo y de otros cuerpos”. En esta tercera sesión se pretende comenzar a desbloquear la tensión emocional utilizando la respiración como soporte de la voz y también facilitar la experiencia de relajación por contacto (a través de objetos). Esto supone activar en los participantes un

registro sensorial tolerable y realizar la primera exposición a la percepción de algunas zonas amenazantes. De igual manera que en la sesión anterior se siguen potenciando las relaciones entre los miembros del grupo utilizando como vehículo de conexión el ritmo musical.

Ejercicios:

- 1.-a) Estirarse y encogerse b) Desperezarse y bostezar. c) Empujar al compañero “fuera de la colchoneta”. d) Juegos con la voz. Vocalización.
- 2.- Pasarse la pelota; masaje; jugar con el compañero
- 3.-a) El Voleibol con pelota real. b) Con los nombres (pelota imaginaria). c) Con números. d) Pasando países
- 4.-a) Hacer andar al muñeco articular; b) Que se encuentre con otros muñecos. c) El muñeco se mueve solo. d) Acercarse y alejarse en corro.

Conceptos que se trabajan:

a) y b) Son iguales a las sesiones anteriores. c) Relación con otra persona, juego, “expresarse con el cuerpo” y despertar la fuerza. Permitirse empujar y ser empujado. d) Elevar el tono y la energía a través de la vibración de la voz. Crear armonías sonoras en grupo.

La sensopercepción. Relación, empatía y contacto. Actitudes defensivas vs. Apertura personal. Aquí y ahora. Refuerzo del esquema corporal.

Conciencia del propio cuerpo. Calidades de movimiento. De una manera indirecta se trabaja la agresión y la determinación en los movimientos fracturados y la suavidad y la ternura en los movimientos fluidos.

Contacto visual en la comunicación interpersonal. Expresión no verbal del interés en el otro; Relación con los demás. Compartir una acción.
Desenvolvimiento de la Imaginación y la creatividad. El incremento de la autoestima y la seguridad personal.

4ª SESIÓN Esta sesión se propone como resumen y cierre de la Primera Fase, en ella se recrean las experiencias sensoriales y corporales anteriores con el fin de reforzar lo adquirido. También se introduce la exposición directa a la Imagen Corporal a través del dibujo de la propia silueta, y se apoya con juegos que permiten centrar la atención en propuestas que implican la exploración del ritmo y del espacio.

Ejercicios:

- 1.-a) Estirarse y encogerse. b) Desperezarse, bostezar y emitir la voz. c) Moverse en continuidad. d) Ídem, agregándole una “S”.
2. Pasar una pelota de tenis por el dorso del compañero

- 3.-a) Dibujar con una tiza el contorno de la compañera. b) Andar entre las siluetas, trotar, hacer equilibrio por los bordes, saltarlas, etc. Correr y meterte en tu “casa”.
- 4.-a) Respiraciones conducidas. b) agregando la voz. c) Andar y emitir vocales.
- 5.-El voleibol. a) Nombres. b) Ciudades. c) Vegetales y frutas. d) Animales
- 6.-Mano sobre mano

Conceptos que se trabajan

a), b) y c) Son iguales a las sesiones anteriores. En cuanto a d), se pretende asociar y armonizar la respiración con el movimiento. La emisión de la “S” y que sea sonora, hace “visible” la respiración.

Igual que en la sesión anterior. Al disminuir el tamaño de la pelota, nos vamos acercando al contacto directo. Refuerzo del esquema corporal. Desdramatizar la visibilidad por el otro de nuestra imagen corporal “no perfecta” pero armoniosa.

Asociación armónica entre respiración, voz y movimiento. Trabajo con los aspectos no verbales del lenguaje: tono, timbre, ritmo, volumen, inflexiones, altura Utilización de palabras fuera de contexto para desdramatizar el contenido angustioso. Que lo aparentemente agresivo y amenazante se pueda transformar en divertido.

Presencia. Aquí y ahora. Relación y escucha de la otra persona. Acercamiento a la organización de la armonía corporal a través de la danza.

Ilustración del Procedimiento y descripción de algunos ejercicios de esta fase:

- ✚ “Os tumbáis en el suelo, boca arriba, separados de vuestros compañeros..., no toques a nadie, ni la pared, ni nada que te moleste... que tengas espacio” (Dejar aquí unos 40 segundos), para que se terminen de acomodar “Bien, respira profundamente 10 veces... y ahora nos estiramos (el coordinador hace de modelo) con los brazos y piernas en paralelo lo más lejos posible... los talones se estiran bien hacia abajo y los dedos de las manos llegan lejos hacia arriba...;
- ✚ “Vais a caminar por la sala... ocupando todo el espacio... mirando como es el lugar... también hay personas... Bien, ahora vas a imaginar que estás en una playa y vas dejando tus huellas por toda la playa (El coordinador muestra la impresión del pie en el suelo)... ¡bien! sigues dejando huellas, pero vas más rápido... ¿cómo son ahora las huellas?... ¡más rápido!.. al trote por la playa!.....
- ✚ “Caminamos por la sala... inspirando, mientras subimos los brazos por los lados... y espirando mientras los bajamos por el mismo sitio (Tres veces). Bien, lo mismo pero ahora cuando caen los brazos sacamos una voz como ¡HAA! Bien, seguimos andando mientras masticamos fuerte una “M”... Como si fuera un chicle grande... que te vibre la cara, la frente, los pómulos...

SEGUNDA FASE: CONOCIENDO MI CUERPO

En esta fase se trabaja la percepción de emociones y expresiones mediante ejercicios que potencien la ampliación del repertorio cognitivo-emocional y su manejo más conveniente. En las cuatro sesiones de esta fase se realizan tres tipos de ejercicios:

- ✚ **Respiración con emisión de sonidos:** con el fin de desbloquear el contenido emocional, en un contexto de juego donde no se penalizan las emociones negativas.
- ✚ **Imitación de las conductas y sonidos de animales:** para facilitar la intensificación de sus emociones, a través de la imagen de animales con los que se identifican.
- ✚ **Relación y transformación de los distintos repertorios de movimiento:** para posibilitar un cambio gradual que permita pasar desde la percepción exagerada de las emociones hasta una percepción “distinta”, más integradora y cercana a la realidad.

5ª SESIÓN: Esta sesión tiene un doble objetivo, desbloquear tensiones emocionales y musculares en cuanto a la relación con el propio cuerpo y el cuerpo del otro para llegar progresivamente a la expresión (intensificada) de las emociones que acompañan a las distorsiones perceptivas sobre de ciertas zonas de su cuerpo. Se introduce también una primera aproximación a la “observación” de unos miembros del grupo por otros, utilizando juegos en los que la atención se centra en imitar movimientos.

Ejercicios:

1. a) Estirarse y encogerse. b) Ídem en nivel medio. C) Moverse en continuidad. Se hacen los ejercicios utilizando ya el nivel bajo y el medio.
- 2.-a) “La batería”. b) Los dos percuten el cuerpo del otro.
- 3.-a) Andar, trotar, correr, pararse, brincar y galopar. b) Jugar libremente con ese material
- 4.-El Voleibol. a) ¡Tuya! b) Con los nombres y cambiándolos.
- 5.-a) Imitar al coordinador. b) Jugar y bailar con caretas de animales.
- 6.-Presionar el dorso de la compañera con las manos.

Conceptos que se trabajan:

Los mismos que en las sesiones anteriores. Sentir el apoyo a las decisiones de movimiento. Equilibrio entre dependencia-independencia. Progreso en la independencia a través del despegue del modelo. Resistencia a las críticas

Habilidades locomotoras. Utilización del espacio. Escucha del cuerpo. La postura y la orientación corporal en la comunicación con el otro. Auto-percepción la forma en que se habla, se anda, se sienta o se está de pie. La rigidez corporal frente a la flexibilidad. La

posición amigable sin la pérdida de límites ni de la autoridad. La cercanía interpersonal en la comunicación cara a cara. Repercusiones de una comunicación errónea: hablar con la espalda vuelta, mirar al techo o al suelo.

Toma de decisiones. Conceptos sobre el error y la equivocación como forma de aprendizaje y no como fuente de castigo y aniquilación. Modelado de errores. Jugar con la equivocación. Apertura hacia la improvisación y la espontaneidad.

Relajación. Vuelta a la calma. Refuerzo del Yo.

6ª SESIÓN: En esta Sesión se pretende reforzar la percepción de la Imagen Corporal realista a través de propuestas que implican dibujar la propia silueta, utilizando para reducir la ansiedad ejercicios que suponen la movilización de todo el cuerpo por medio de distintas dinámicas y calidades de movimiento. El Humor como herramienta de comunicación y enseñanza. Diferencias entre humor positivo que produce distensión y disminuya el estrés frente al humor hiriente que bloquea la posibilidad de aprendizaje.

Ejercicios

- 1.-a) Estirarse y encogerse b) Improvisar diferentes maneras de ir hacia afuera y hacia adentro.
- 2.- Tumbados, sentir el cuerpo, los apoyos y el contorno. b) Dibujar con una tiza el propio contorno. Observar. c) Un compañero, con una tiza de otro color, dibuja el contorno real.
- 3.-a) Movilizar las articulaciones. b) Soltarse y bailar. c) Repaso de movimientos ligados y cortados. d) Ídem en cámara lenta. e) Con ese lenguaje, jugar, bailar y comunicarse
- 4.- a) Locomoción: andar, trotar, brincar-galopar. b) Galope lateral en parejas. c) Juego de movimiento y quietud.
- 5.-a) “Los paralelos” (o “la sombra”). b) Ídem un grupo observa y el otro juega

Conceptos que se trabajan:

a) Las articulaciones como foco del fluir del movimiento. b) Asociar el soltarse con el bailar y disfrutar del movimiento. c) Contrastes de dinámicas y de lenguaje no verbal. d) El movimiento lento, para darse tiempo a sentir. La escucha del propio cuerpo es más sensible y todo se hace más evidente.

Relación con el espacio. Relación con el ritmo (Tiempo). Relación con los demás. Conciencia de la imagen corporal. Moverse, puede ser divertido.

Conciencia del esquema e imagen corporal y su relación con el Yo íntimo. Acercamiento a la imagen real. Relación con otras personas. Presencia (aquí y ahora). Darse “permisos” teniendo en cuenta a la otra persona. Imaginación y creatividad. Intercambio de lenguaje corporal.

La equivocación y la autoestima. El error como fuente de aprendizaje y de igualdad relacional. El humor como ansiolítico. La humildad y la compasión. El trato digno de uno mismo y del otro.

7ª SESIÓN: En esta sesión a través de ejercicios de respiración con emisiones sonoras se pretende descargar la tensión emocional y facilitar la relación entre los miembros del grupo a través de compartir la expresión de emociones negativas.

Ejercicios:

1. Frotar el dorso del compañero
2. a) Moverse en el suelo, en continuidad emitiendo una “S”. b) Ídem, en el nivel bajo y medio, emitiendo diferentes vocales sin sonido audible (Vaho). c) Ídem, en los tres niveles, sumando diferentes consonantes y vocales. A veces sólo la voz.
3. a) Locomoción: Andar, trotar, brincar y galopar. b) Acercarse y alejarse de los compañeros. Saludar a los compañeros en un idioma inventado.
- 4.-a) Moverse como el coordinador, con y sin música.) Voleibol. Pasando una y dos sílabas.
- 5.-Trabajo con un objeto: el globo .a) Jugar libremente. b) Jugar siguiendo al coordinador. d) Relación con los demás.

Conceptos que se trabajan:

Conciencia del propio cuerpo. Relación con otra persona (contacto). Sensopercepción. Ritmo. Entrada en calor. Bienestar.

Igual a sesiones anteriores. En este caso, el nivel de dificultad para integrar la respiración, la voz, el espacio y el movimiento es más complejo.

Relación con el espacio. Estímulo de acciones físicas básicas. Relación con el tiempo (Ritmo). b) y c) Relación con las personas. Integración cuerpo-mente.

A través del modelo, conseguir mayor soltura y permitirse liberar impulsos latentes. Moverse y jugar sin música. b) Igual que en otras sesiones el foco de atención estará en la Presencia en el Aquí y ahora. Conexión mente-cuerpo-emoción.

Relación con un objeto. Imaginación y creatividad. Conciencia del propio cuerpo. Despertar la capacidad de jugar. B) Conciencia del propio cuerpo. Relación con las personas. Conexión con las emociones. C) Relación con los demás. Imaginación y creatividad. Relajación.

8ª SESIÓN En esta Sesión se pretende inducir a una percepción más realista del propio cuerpo y de nuestra personalidad, ofreciendo la posibilidad de “desprenderse” de sus distorsiones. Se introduce también la posibilidad de sentir el contacto con el otro y permanecer por breves momentos sin angustia en una situación de comunicación sincera.

Ejercicios:

1. a) Estirarse y encogerse b) Estiramientos en el nivel medio. Gatos. Arrodillados.
2. Dibujar, con una tiza, las zonas de contacto del cuerpo con el suelo.
3. a) En tríos, levantar al compañero. b) Trabajo sobre el eje y el peso. c) Equilibrio y desequilibrio.
- 4.- Golpeando con diferentes partes del cuerpo. Por todo el espacio.
- 5.-. a) Locomoción b) Voleibol: En círculo.
- 6 “Las capas de la cebolla”

Conceptos que se trabajan:

Igual a sesiones anteriores con alguna variación en los ejercicios. Profundización en la Conciencia del propio cuerpo y de los procesos cognitivo-emocionales asociados. Sensibilización y escucha a través del tacto.

Estímulo de acciones físicas básicas. Relación con el espacio. Presencia (Aquí y ahora). Relación con los demás. Integración mente-cuerpo. Desbloqueo de emociones y expresión positiva de emociones negativas.

La verdad personal: cubrirse, taparse, no dejarse ver, “ser otra cosa” y por otro lado, despojarse, de estar más cómodo siendo uno mismo, estar más libre de movimientos.

Imaginación y creatividad.

Ilustración del Procedimiento y descripción de algunos ejercicios de esta fase:

- ✚ “Os ponéis en parejas... uno de los dos, flexiona el torso hacia delante (Demostrarlo)... dobla un poco las rodillas para estar más cómoda... relaja los brazos, el cuello y la cabeza... y la compañera va a ser la baterista, la percusionista...
- ✚ “... Y ahora los dos sois percusionistas y batería al mismo tiempo (mostrándolo)... tengo los dos papeles, me percuten y yo toco también la batería” Con lo cual se produce un juego de golpes rítmicos en ambas personas.

- ✚ Vas a improvisar diferentes maneras de ir hacia afuera y hacia adentro... a tu aire... a tu ritmo... trabajas sobre esa idea... Proyectarte lejos en el espacio y lo contrario... tratas de ir hacia tu centro...
- ✚ Respiramos profundo mientras movemos las muñecas, las manos... y los dedos... respiramos con los codos... movemos el cuello y la cabeza... ¡aaayyy! Sacamos una voz... ¡vale quejarse!... ¡aaayyy!... llevamos la respiración a los pies y los tobillos... (Asociar respiración con movimiento) Ahora las rodillas...; ¡Ssssss! (mientras mueve esa articulación)

TERCERA FASE: ACEPTANDO MI CUERPO, ACEPTANDO MI YO

En esta fase se profundiza en la percepción de señales corporales, emociones, cogniciones y creencias que permita aceptarse y aceptar al otro, celebrando sus peculiaridades. En las cuatro sesiones de esta fase se realizan ejercicios en un ámbito estético y artístico donde la danza y el juego facilitan la aceptación de la realidad corporal como lugar donde es posible una vida amable y creativa. Los ejercicios y juegos que se proponen se agrupan de la siguiente manera:

- ✚ **Corporización de estímulos sonoros:** con el fin de estimular la espontaneidad de movimientos y la liberación de la estructura rígida y sincopada que caracteriza la expresión corporal.
- ✚ **Juegos de contacto corporal entre los miembros del grupo:** Para reforzar “la relación con el otro” que se ha trabajado a lo largo de todo el programa, y para facilitar la posibilidad de comunicación verdadera y cooperativa.
- ✚ **Ejercicios de exposición a la Imagen Corporal** a través de juegos que implican “relación con su verdad”: Para facilitar, reforzar y celebrar la aceptación de su existencia.

9ª SESIÓN En esta sesión se pretende recrear un amplio repertorio de movimientos y sensaciones a partir de propuestas que incluyen y amplían ejercicios y juegos realizados en las fases anteriores

Ejercicios:

- 1.-a) Estirarse y encogerse. b) Movimientos abiertos y cerrados utilizando un elástico. c) Ídem, incorporando el nivel medio y alto.
- 2.-Pasarse una crema imaginaria por todo el cuerpo
- 3.-Una parte del cuerpo se queda pegada al suelo
- 4.-a) El voleibol. c) “El eco”
- 5.-Trabajo con un objeto: Papel de periódico. a) Jugar libremente.

Conceptos que se trabajan:

Conciencia del propio cuerpo. Relación con un objeto. Imaginación y creatividad. Relación con otras personas.

Conciencia del propio cuerpo. Activación a través del contacto con la piel. (Sensopercepción) Entrada en calor. Aceptación del propio cuerpo. Peso. Fuerza. Apoyos. Imaginación y Creatividad.

Desbloqueo cognitivo-emocional. Presencia (Aquí y ahora). Relación con otras personas. Conexión Cuerpo-Mente-Emociones.

Humor y juego. La idea es que el juego fluya sin solución de continuidad, que no haya tiempo para pensárselo. Si alguien presentase muchas resistencias le dejaríamos hacer lo que pueda o quiera. Lo interesante es que el juego, entre en un ritmo, que tenga continuidad y velocidad. Puede ser que alguna persona proponga palabras, por supuesto se las integrará en el eco.

10ª SESIÓN Esta sesión se dedica fundamentalmente a facilitar el contacto entre los miembros del grupo a través de propuestas que implican cooperación y ayuda mutua. También se comienza a estimular la posibilidad de liberación de movimientos y emociones a través de la expresión espontánea de las mismas.

Ejercicios:

- 1.-Desprezarse de pie. b) “Quitarle el polvo al compañero”
- 2.-a) Juego de las palmadas. b) Ídem, más una variación de ¡Sí! Y ¡No!
- 3.-a) Seguir al coordinador. Calentamiento. b) Ídem, hacia el juego, la voz y la danza. c) Seguir a las compañeras.
- 4-a) Corporizar estímulos sonoros. b) Ídem, dividido en 2 grupo y observar.
- 5.-“Continente y contenido”

Conceptos que se trabajan:

Conciencia del propio cuerpo. Sensopercepción. Desdramatizar el contacto corporal. Relación con otras personas. Conexión cuerpo-mente- emociones.

Presencia y alerta. (Aquí y ahora). Relación con otras personas. Desbloqueo psico-físico. Conexión cuerpo-mente-emociones. El humor.

a) Calentamiento físico-psíquico. b) Acercamiento al juego y la danza a través de la imitación. Relación con otras personas. c) Protagonizar y ser el líder del grupo. Conciencia de posibilidades y limitaciones.

Relación con otras personas. Comunicación no verbal. Conexión del cuerpo con las emociones. Imaginación y creatividad. Relajación. Confianza.

11ª SESIÓN Esta sesión se centra en la relación directa con la propia Imagen Corporal desde propuestas que facilitan esta relación a través de juegos, en los que se

redirige la atención hacia la exploración de distintas posibilidades de movimiento y baile, con el fin de reducir la dificultad de ese encuentro directo con la propia imagen

Ejercicios:

- 1.-a) Andar por el espacio. Respiraciones. B) “Jugar al tai-chi”
- 2.-a) Trabajo sobre el eje. La plumada y el cambio de peso. b) Desplazar a la compañera de su eje.
- 3.-“Recortar, pintar y jugar” a)Acostarse sobre una cartulina. Una compañera dibuja el contorno. b) Recortar y pintar. c) Jugar con el muñeco. Relacionarse.
- 4.-a) Corporización de estímulos sonoros. (Repaso) b) Un grupo hace la “orquesta de estímulos sonoros” y el otro se mueve.
- 5.-Apoyar la cabeza sobre “la almohada”.

Conceptos que se trabajan:

La respiración. Relajación. La armonía entre la respiración y el movimiento. Posición y afirmación en la tierra. Relación con el tiempo. Imaginación y creatividad.

Conciencia del propio cuerpo. Peso. Eje. Equilibrio y desequilibrio. Juego y relación con otra persona. Presencia /Aquí y ahora). Relajación.

Conciencia del propio cuerpo. Esquema e imagen corporal. “Esto es lo que hay”. Desdramatizar el concepto de imagen. c) Imaginación y creatividad. Relación con el espacio y otras personas. Integración de tres áreas artísticas: la plástica, el teatro y la danza. La música como soporte de contenidos y formas.

A los conceptos anteriores se le agregan: El placer de hacer música en grupo. Entender que mi estímulo produce una respuesta en otras personas. Comunicación y expresión no verbal. Imaginación y creatividad.

Relajación. Comunicación no verbal. Escucha de uno mismo y de la compañera. Conexión cuerpo-emociones.

12ª SESIÓN: Ejercicios de exposición a su Imagen Corporal a través de juegos que implican “relación con su verdad”, para facilitar, reforzar y celebrar la aceptación de nuestro verdadero ser.

Ejercicios:

1. Estiramientos en los tres niveles.
2. Corporización de estímulos sonoros.
3. Desde la sombra a la luz. Siluetas de colores.
4. Laberinto de espejos.

5. Bailando con los colores. La huella de la música en el color.

Conceptos que se trabajan:

Exponerse ante los demás afrontando nuestra verdad y nuestra vida

Ilustración del Procedimiento y descripción de algunos ejercicios de esta fase

- ✚ Vamos a coger con las manos una nube pequeña que está a la altura de los muslos... doblamos un poco las rodillas... inspiramos, subiendo la nube hasta la altura del pecho y ahora espirando..., ¡Ssssss! bajamos la nube con las palmas hacia abajo hasta los muslos... y otra vez... inspiramos... con las palmas hacia arriba... levantamos la nube... y espiramos una “S”, bajándola...

- ✚ Con estas tijeras vais a recortar vuestra figura... y ahora con estas/os (Rotuladores. Ceras. Pintura para dedos)... vais a pintar el interior por delante y por detrás cada una como quiera... Empezamos por pintar y luego lo recortamos ¿vale? (Entra la música a medio volumen). Ponemos el material cerca de cada una, para que pueda disponer de él fácilmente y elegir texturas y colores.

- ✚ voy a emitir sonidos con estos instrumentos, incluida mi voz. Y vosotras /os, vais a responder con movimientos utilizando cualquier parte del cuerpo, los brazos, las piernas, el torso, la cabeza, etc. ...tratando de hacerlo lo más simultáneo al sonido posible. O sea, un estímulo, una respuesta!... Lo que dura el sonido, dura el movimiento. Si el sonido es largo, el movimiento es largo. Cuando acaba el sonido, acaba el movimiento