

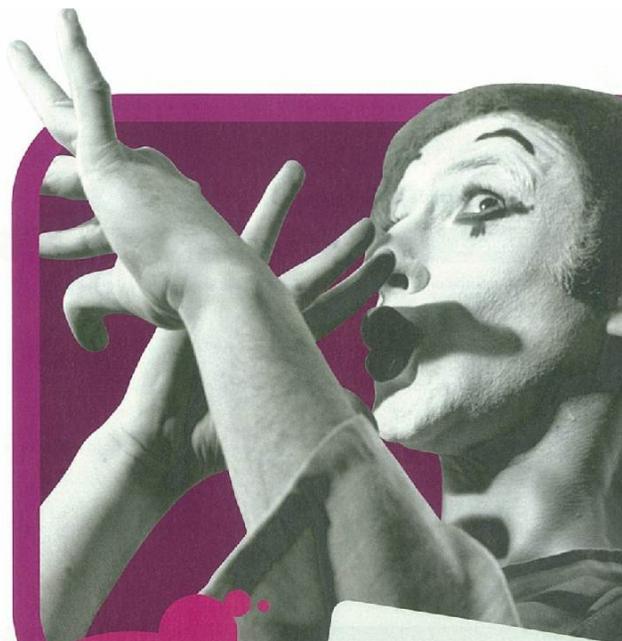
UNIDAD 08

EXPRESIÓN CORPORAL

1. El cuerpo tiene su propio lenguaje
2. Mejor expresión corporal, mayor capacidad de comunicación
3. El lenguaje corporal en la sociedad
4. El lenguaje corporal y la publicidad
5. El lenguaje corporal y las manifestaciones artísticas

Actividades

- Elabora un fotomontaje utilizando el lenguaje corporal
- Analiza el lenguaje corporal en la publicidad



El mimo
es el «arte del silencio».
No hay palabras,
solo gestos.



Publicidad

El lenguaje que más utilizamos habitualmente para comunicarnos es el lenguaje oral o verbal. Estamos acostumbrados a hacernos entender a través de las palabras, pero no es la única forma. Según los expertos, más de la mitad de la información que transmitimos se produce a través del lenguaje de los gestos, las posturas y movimientos de nuestro cuerpo: es lo que llamamos **lenguaje corporal**.

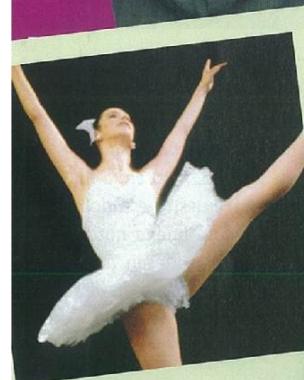
La utilización del lenguaje corporal está presente en nuestra sociedad mucho más de lo que pensamos: se

utiliza en el mundo de la publicidad, en las relaciones con personas que hablan otro idioma, para hacernos entender cuando hay mucho ruido, lo utilizan los sordomudos para comunicarse, etc.

En la clase de expresión corporal puedes aprender a desarrollar tus posibilidades expresivas, lo que te permitirá ser más comunicativo y poder relacionarte mejor con las personas que te rodean. Además, puedes plantearte dedicarte profesionalmente a ello.



Comunicación



Manifestación artística

1. ¿Crees que tu capacidad de expresarte con el lenguaje corporal es buena?
2. ¿Qué aspectos te gustaría mejorar de tu expresividad corporal?
3. ¿En qué situaciones de tu vida cotidiana utilizas más el lenguaje corporal para comunicarte?
4. Piensa en algún anuncio que hayas visto últimamente en televisión en el que sea importante el lenguaje corporal.
5. ¿Has acudido como espectador a alguna representación de teatro, mimo o danza? ¿Qué fue lo que más te llamó la atención?



Las personas sordomudas utilizan fundamentalmente el lenguaje corporal para comunicarse.

1

El cuerpo tiene su propio lenguaje

Desde los primeros momentos de nuestra vida estamos aprendiendo a expresarnos para poder comunicarnos con los demás. Un niño pequeño es capaz de transmitir a sus padres cómo se encuentra a través de gestos: sonríe para demostrar lo que le gusta y llora cuando algo le duele o tiene hambre. Cuando aprendemos a hablar somos capaces de comunicarnos mejor, pero el lenguaje de nuestro cuerpo, nuestros gestos, posturas y actitudes sigue siendo muy importante.



Los niños, antes de aprender a hablar, son capaces de comunicar cómo se encuentran a través del lenguaje de su cuerpo.

Utilizamos nuestro cuerpo para expresar conscientemente cómo nos encontramos: si llegas tarde a casa, tu padre o tu madre ponen cara de enfado para demostrarte que te has pasado de la hora. Pero en la mayoría de las ocasiones no podemos evitar manifestar nuestro estado de ánimo a través de nuestro cuerpo. Si has recibido una buena noticia, los demás se dan cuenta sin que se lo digas; si notas que un amigo está triste, le preguntas «¿qué te ha ocurrido?» antes de que te lo diga.



Nos comunicamos con los demás a través del lenguaje oral, del lenguaje escrito y también del **lenguaje corporal**, que es el conjunto de gestos que utilizamos para comunicar nuestras sensaciones, sentimientos, pensamientos y estados de ánimo.

2

Mejor expresión corporal, mayor capacidad de comunicación

Las personas tímidas tienen más dificultad para comunicar a los demás cómo se encuentran que las de carácter extrovertido. Por ejemplo, si no sabes nada de cine, permaneces callado cuando hay una conversación; a lo mejor te interesa el tema, pero no quieres intervenir por miedo a «meter la pata» y hacer el ridículo. Las personas tímidas no se expresan porque les da vergüenza y sienten que los demás no les van a entender o se van a reír de ellos. Las personas extrovertidas, sin embargo, confían en sus posibilidades y disfrutan contando a los demás cómo se encuentran.

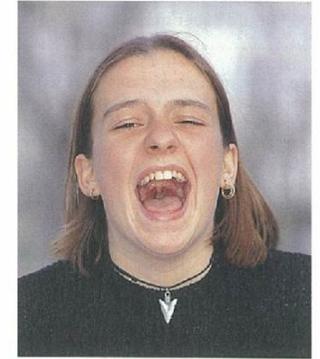
Ser extrovertido o tímido no es una cuestión definitiva: en la medida en que aprendemos a expresarnos mejor, tenemos mayor confianza en nuestras posibilidades y nos cuesta menos hacerlo.

Beneficios de mejorar nuestra expresividad

- Nos sentimos mejor con nosotros mismos.
- Sentimos menos vergüenza de expresarnos ante los demás.
- Somos capaces de comunicar con mayor precisión aquello que deseamos.
- Mejoran nuestras relaciones.

Expresión corporal cuando hay comunicación	Expresión corporal cuando no hay comunicación
<ul style="list-style-type: none"> • Mirada directa. • Posturas y formas corporales abiertas. • Riqueza y variedad de gestos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mirada evasiva. • Posturas y formas corporales cerradas. • Poca variedad de gestos.

En la clase de expresión corporal mejoramos nuestra capacidad de comunicarnos y desarrollamos el lenguaje corporal. ¿Te animas?



El refrán «la cara es el espejo del alma» hace referencia a la capacidad que tenemos de expresar nuestros estados de ánimo a través de gestos.

3

El lenguaje corporal en la sociedad

+ Para saber más

La mejor manera de comprobar la importancia que tiene la expresión corporal para comunicarnos es observar a nuestro alrededor, en nuestra sociedad. ¿Cuáles son los gestos más habituales que utilizamos para saludar, para decir que algo nos gusta, que estamos cansados o tristes?

Los animales no pueden hablar como nosotros; sin embargo, son capaces de comunicarse entre ellos. Muchas especies tienen un código de movimientos para informar a sus congéneres de un peligro o de dónde hay alimento. Una abeja, por ejemplo, que ha encontrado un campo de flores, vuela a la colmena y a través de una «danza» informa del sitio exacto donde se encuentra la nueva fuente de alimento.

Los antropólogos han estudiado las diferentes expresiones culturales del lenguaje corporal y han descubierto que cada sociedad tiene gestos y movimientos propios. Al igual que cada sociedad posee un lenguaje verbal propio que la distingue de las demás, también existe un lenguaje corporal característico. Algunos gestos, como la sonrisa, son universales, pero otros muchos dependen de cada cultura.

Por ejemplo, en la isla de Andamán, en el golfo de Bengala, los parientes o amigos que no se han visto en varias semanas se sientan uno en el regazo del otro, se abrazan y lloran durante varios minutos. Entre los ainos de Yezo, en Japón, cuando un hombre se encuentra con su hermana le toma las manos brevemente, luego le coge ambas orejas y emite el tradicional grito aino.

Con lo que te hemos explicado pretendemos que seas consciente de la importancia que tiene el lenguaje corporal para poder comunicarnos. Nuestra expresión puede mejorar observando cómo se utiliza el lenguaje en nuestro entorno social. Diariamente observamos escenas en la calle, vemos anuncios en la televisión, en los periódicos y las revistas; asistimos al cine, al teatro y a otros espectáculos... Observando a nuestro alrededor vemos multitud de gestos que conforman lo que podemos llamar el lenguaje corporal de nuestra sociedad. Es cuestión de aprender de ellos e incorporarlos a nuestra expresividad.

A continuación te proponemos algunas actividades para que practiques los gestos más utilizados en la vida cotidiana.

¿Cómo nos saludamos?

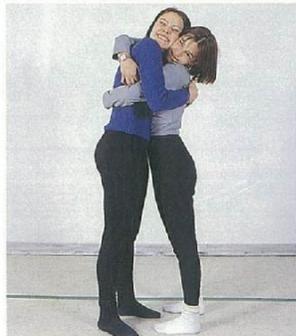
Te hemos explicado que la manera de saludarse varía en cada sociedad. Practica con tus compañeros distintas formas de saludos que pueden darse entre personajes de nuestra sociedad. Te proponemos algunos ejemplos.



▼ Cómo se saludan dos señoritas.



▼ Cómo se saludan dos ejecutivos.



▼ Cómo se saludan dos amigos íntimos.

Cuáles son los gestos más habituales en...

En este juego debéis proponer situaciones de la vida cotidiana y representar cuáles son los gestos que más se ven en ellas. Te proponemos algunos ejemplos:



▼ Esperando el autobús.



▼ Viendo un partido de fútbol.



▼ Viendo pasar un «tío bueno».

Cómo lo haría...

Se trata de proponer una situación concreta e intentar representar cómo actuarían distintos personajes de la sociedad. Podemos imaginar situaciones como hacer cola en el cine, preguntar la hora a un desconocido, pasear al perro... Los personajes pueden ser una ancianita, un borracho, una pareja de novios...

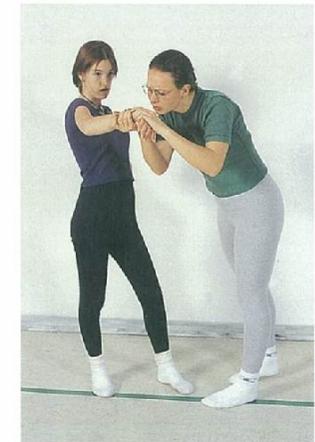
Por ejemplo, cómo preguntan la hora:



▼ Un curioso.



▼ Una repipi.



▼ Un miope.

Con la expresión corporal mejoramos nuestra capacidad de expresar y comunicar, pero también podemos hacerlo observando y analizando cuáles son los medios de expresión más frecuentes en la sociedad en la que vivimos.

+ Para saber más

Comprueba la capacidad de comunicación del cuerpo.

Colócate delante del televisor con los ojos cerrados e intenta adivinar qué está ocurriendo solo escuchando lo que oyes. Después quita el volumen y observa la pantalla. Por último sube el volumen y mira a la pantalla. ¿Qué diferencias existen en cada caso?

4

El lenguaje corporal y la publicidad

Un ámbito en el que la utilización del lenguaje corporal es cada vez mayor es la publicidad. Si observas los anuncios de la televisión o de las revistas, verás que en muchos de ellos se utiliza el cuerpo para transmitirnos un mensaje.

Desgraciadamente, muchas veces el mensaje que nos quieren transmitir es que consumiendo o comprando un producto vamos a ser más libres o más felices. Hemos de aprender a ser críticos con lo que vemos y ser capaces de analizar qué hay de verdad en lo que nos intentan vender.

El mundo de la publicidad es un campo donde la imaginación y la creatividad para presentar los productos de forma novedosa es requisito fundamental para tener éxito.

Observar los anuncios y la forma en que se utiliza el cuerpo en ellos también nos puede ayudar a ver distintas maneras de utilizar el lenguaje corporal como medio de comunicación; nos puede dar muchas ideas para desarrollar nuestra propia forma de expresarnos.

A continuación te invitamos a que te conviertas en publicista por un momento y que crees mensajes publicitarios con tu propio cuerpo: así desarrollarás tu expresividad y tu imaginación.



Jugamos a ser publicistas

• Cómo sigue el anuncio

Escoge fotos de anuncios de periódicos donde aparezcan gestos de personas y piensa cómo continuarías el anuncio, qué final le darías. Puede ser un final contradictorio, humorístico, ridículo...

• Inventar anuncios

Crema un producto imaginario e inventa un eslogan o frase para presentarlo. El anuncio debe ser impactante. Para ello puedes utilizar rimas entre el producto y la frase publicitaria. También puedes hacer que el efecto del producto sea sorprendente o distinto de lo habitual.



«Desodorante Marisa, su aroma provoca risa».



«Desde que uso la crema Pelanos, todo el mundo adora mis manos».



«Cuando llego a nuestro aniversario, Javier me sorprendió con este diamante».

«... pero resultó ser falso
... aunque yo prefiero las perlas
... y corrí a darle envidia a mis amigas.»

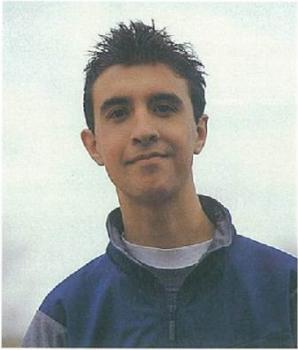
▼ Piensa más frases con las que podrías terminar el anuncio.

Recuerda

La publicidad utiliza el lenguaje corporal como medio de expresión.

5

El lenguaje corporal y las manifestaciones artísticas



«Decidí meterme en un grupo de teatro porque me gusta ser actor y representar distintos personajes. Al principio me daba un poco de corte, pero hacer mi papel dentro de la obra junto a mis compañeros me hace sentirme más seguro... y es fantástico cuando terminamos la obra y salimos todos a saludar al público que nos aplaude».

Javier, miembro del grupo de teatro Teatrolamundos.

Te hemos mostrado distintos ámbitos de la sociedad en los que la utilización del lenguaje corporal está presente. Pero hay un campo en el que este lenguaje es fundamental: el campo artístico.

Existen personas que deciden dedicarse profesionalmente a contar historias, a representar, utilizando como medio su cuerpo. Son, por ejemplo, los actores de cine y teatro, los mimos y los bailarines. Su herramienta de trabajo es el cuerpo y su finalidad, representar distintos personajes e historias de forma que los espectadores disfruten. «Se meten en la piel» de distintos personajes para trasladarnos a distintos mundos.

Las tres manifestaciones artísticas fundamentales que utilizan el lenguaje corporal —la expresión corporal— como medio de trabajo son:

- **El teatro.** Los actores necesitan ser capaces de «introducirse en la piel» de distintos personajes y de poder transmitir emociones y estados de ánimo. Además de la expresión corporal, necesitan desarrollar las posibilidades de expresión de la voz, ya que esta representa un papel importante.
- **El mimo.** El mimo se considera «el arte del silencio». Requiere una grandísima preparación y un control de todo el cuerpo, ya que no utiliza la voz ni vestuarios o escenarios. El mimo representa todo con el cuerpo, creando objetos imaginarios y ambientes fantásticos con su movimiento.
- **La danza.** Existen muchas disciplinas dentro de la danza: el ballet, la danza clásica o moderna, el baile folclórico, etc. Requieren una gran preparación física y un gran sentido del ritmo.

Existen otras manifestaciones artísticas en las que la expresión corporal también es importante, como la ópera, la zarzuela o el circo. Y también hay deportes, como la gimnasia rítmica, la gimnasia artística o el patinaje artístico, donde los practicantes reciben una formación específica en expresión corporal.

¿Te has planteado alguna de estas profesiones? Existen escuelas, talleres y academias donde puedes formarte y estudios oficiales de arte dramático y danza de varios años de duración. Aunque no te lo plantees profesionalmente, también puedes dedicar tu tiempo libre a actuar en un grupo de teatro o a aprender baile o mimo. La expresión corporal que hacemos en las clases de Educación física puede ser un buen punto de iniciación.



5.1. Crea historias utilizando tu propio lenguaje corporal

Hasta el momento te hemos hablado de las distintas formas en las que se utiliza el lenguaje corporal en la sociedad y de la importancia que tiene para poder comunicarnos.

Observándolas aprendemos nuevas formas de movernos y expresarnos.

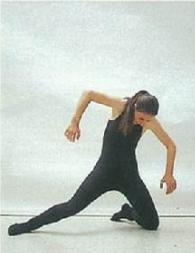
Lo que te proponemos ahora es que explores qué posibilidades tiene tu cuerpo, qué puedes hacer tú para expresar aquello que quieres. Investiga cuál es tu propio lenguaje corporal, qué movimientos eres capaz de realizar. De esta forma desarrollarás la creatividad y te sentirás más seguro y contento contigo mismo.

Puedes crear historias que representen fenómenos de la naturaleza, animales, situaciones de la vida cotidiana, etc., pero buscando movimientos originales que se te ocurran y que no sean los «típicos», que sean originales. Para ello, sigue los siguientes pasos:

- Piensa en un tema que te guste.
- Escoge una pequeña historia dentro de ese tema que tenga un principio, un desarrollo y un final.
- Escoge posturas o movimientos que marquen los momentos más importantes.
- Busca la manera de enlazarlos de forma que resulten originales y estéticos.
- Únelos y ensáyalo varias veces hasta que te salga como quieres.
- Puedes utilizar música de fondo que te ayude a expresar lo que quieres.
- Representalo delante de tus compañeros.

A continuación te mostramos un ejemplo realizado por una alumna de un instituto:

Una crisálida se convierte en mariposa

				
Una crisálida lucha por salir del capullo (movimientos lentos y tensos del cuerpo).	Lo consigue (movimientos más amplios).	Despliega las alas (movimientos de brazos y manos).	Echa a volar (movimientos amplios, saltos y giros).	Se posa en una flor (pararse cerrando las alas).