



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Unidad Ajusco

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

**“LA EXPERIENCIA DEL GRUPO DE EXPRESIÓN CREATIVA EN TORNO A
LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA DANZA EN FUNDACIÓN EMETH”**

T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
P R E S E N T A:
MIRIAM GÓMEZ DE JESÚS

ASESORA: MTRA. DOLORES GUADALUPE MEJÍA RODRÍGUEZ

MÉXICO, D.F.,

JUNIO DE 2013.

Agradecimientos

Primeramente a Dios por ser la fuente de mi vida, por estar en cada paso que doy y por la oportunidad de ser su hija. Papito te amo.

A mis papas, a tí mamita hermosa que desde el cielo me miras y que sí no hubiera sido por tí, no sería mucho de lo que soy ahora; a tí pa' por estar aquí, porque a pesar de situaciones difíciles sigues adelante y aún te preocupas por tu familia.

A mis hermanos, Amalia, Israel y gAbo, por ser quienes son, cada uno con su forma singular, me brindan alegría, consuelo, fuerza, apoyo, comprensión, entre otras muchas cosas. Los amo y están en mí corazón.

A mis amigos, la familia Acevedo y a mí primo Pablo, porque he aprendido mucho de ustedes, cosas tan sencillas y a su vez algo complicadas como la ternura, que lo importante es divertirme y compartir, no tomarme las cosas tan en serio o reírme de mí misma.

A tí Jorge por tu tenacidad y enseñanzas, por la oportunidad de incursionar en Fundación Emeth y tener una vida con propósito. Así como también al grupo de Expresión Creativa, que han sido parte de mi vida y sin ustedes no habría sido posible la realización de este trabajo.

A mí maestra Lolita, por creer en mí e impulsarme a cada momento, por su amistad y enseñanzas. La quiero mucho.

Al maestro Carlos Díaz, porque mucho del fundamento de esta tesina fue a partir de sus trabajos tanto escritos, como los impartidos en el seminario de la UPN.

Así como también, a todas las personas hermosas que Dios ha puesto en mi camino y que han sido parte de él.

A todos ustedes, Gracias!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	pág. 5
-------------------	-----------

CAPÍTULO 1

LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA DANZA

1.1 Educación Artística en la integración de lo emocional y lo cognitivo en el ser humano.....	10
1.2 Expresión Corporal y Danza.....	13
1.3 Las artes integradas en el currículum de Educación Básica.....	21
1.4 Otras formas de educación.....	27
1.5 Descripción de la Fundación.....	29
1.6 Adolescencia - Juventud(es). Situación cultural.....	32
1.7 Mi experiencia en el Espacio Escultórico de la UNAM.....	35

CAPÍTULO 2

LA NECESIDAD DE UNA EDUCACIÓN INTEGRAL

2.1 Un lugar para las Artes.....	45
2.2 Un encuentro con las artes, hacia el desarrollo integral de los jóvenes de Fundación Emeth.....	50
2.2.1 Inicio del grupo de Expresión Creativa: Primera etapa (16 de agosto al 22 de noviembre de 2009).....	51
2.2.2 Trabajo psicomotriz: Segunda etapa (10 de enero al 18 de abril de 2010).....	57
2.2.3 Reto a realizar figuras espontáneas: Tercera etapa (2 de mayo al 1º de agosto de 2010).....	59
2.2.4 Enseñanza de técnica: Cuarta etapa (2 de septiembre al 28 de noviembre de 2010).....	63
2.2.5 Integración de pasos nuevos: Quinta etapa (9 de enero a junio de 2010).....	65

2.2.6 Preparación de los jóvenes para el campamento infantil: Sexta etapa (Agosto a Noviembre, 2011).....	67
2.2.7 Elaboración de coreografía para el Aniversario de Fundación: Séptima etapa (8 de Enero a 19 de Febrero de 2012).....	71
2.2.8 Necesidad de desarrollar Expresión Corporal en los jóvenes de Fundación: Octava etapa (Mayo a Junio de 2012).....	72
2.2.9 Integración de lo físico, intelectual y emocional en la danza grupal: Novena etapa (Junio a Agosto, 2012).....	76

CAPÍTULO 3
VIVENCIAS HACIA EL
DESARROLLO DE UNA EDUCACIÓN INTEGRAL

3.1 Voces de los jóvenes de Fundación: Décima etapa (Septiembre a Octubre, 2012).....	79
3.1.2 En desarrollo de sus potencialidades: Onceava etapa (Noviembre a Diciembre, 2012).....	88
3.2 Espacio de expresión creativa para los niños de Fundación Emeth.....	89
3.2.1 Aplicación de actividades de Expresión Corporal al Grupo de niños	96
CONCLUSIONES.....	105
BIBLIOGRAFÍA.....	109
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El interés que ha despertado en mí enfocar esta tesina hacia las disciplinas de Expresión Corporal y la Danza, surge a partir de mi colaboración en FUNDACIÓN “EMETH” PARA LA INTEGRACIÓN DE LA FAMILIA, A.C., donde he colaborado con adolescentes de entre nueve y dieciocho años de edad en el área de expresión y artes creativas.

Cabe señalar que mi incursión dentro de Fundación se da posteriormente a la asistencia que tuve a partir del año 2000 a diversos congresos de artes creativas relacionados con la danza. Fue en ese año que el Director de la Fundación me invitó a formar parte de la misma, con el fin de colaborar en la instrucción de adolescentes, jóvenes y/o adultos, respecto a este campo.

Me he percatado de que a esta edad hay jóvenes que ya deberían haber desarrollado habilidades, destrezas, actitudes y aptitudes básicas dentro de la expresión corporal y la danza, generadas a partir de su formación en educación básica, así como también, a través de su vida cotidiana mediante el juego en grupo y/o individual y en la convivencia familiar, entre otros, sin embargo, no es así.

He observado que a pesar de haber recibido educación formal, presentan dificultades para expresar su creatividad, su sensibilidad, sus emociones, su esquema corporal, lateralidad; por ejemplo, seguir la secuencia del movimiento, al momento de externar su opinión en una comunicación verbal, interactuar con sus pares e incluso decir si les gusta o no cierta música o actividad, en su imaginación, en sus habilidades perceptivas (observar, escuchar, palpar, bailar, expresar), etc.

En ocasiones algunos de ellos han manifestado *sentirse raros*, cuando se expresan a través de comunicarse con su cuerpo; y de seguir así se les dificultará favorecer aspectos básicos de su comunicación, como enfrentar sus temores, adquirir confianza para expresarse libremente, obtener mayor sentido

de pertenencia, relacionarse con los otros, tomar conciencia de su propio potencial y el de los demás, expresar sus sentimientos, experimentar sensaciones de logro y en sus habilidades perceptivas, lo que se constituye en un obstáculo para su educación y desarrollo personal.

En mi experiencia como estudiante de Educación Básica, no percibí la importancia de la Educación Artística, dentro de la que se encuentran la Expresión Corporal y la Danza, ya que si bien tenía la asignatura como tal, no sabía qué favorecía en mi desarrollo personal, en mi comunicación y todo el potencial que ésta genera. Recuerdo que salíamos al patio y en ocasiones especiales se realizaban bailables con varios grupos, sin embargo, no le di la importancia que tienen este tipo de actividades y en casa difícilmente se fomentó.

Me di cuenta que crecí con barreras que dificultaban mi comunicación con los demás, con cierta timidez y falta de iniciativa. Al pasar el tiempo he tenido la oportunidad de asistir a seminarios y congresos con respecto a Expresión Corporal y la Danza, lo que me ha permitido concientizar las posibilidades del cuerpo, que abre camino para formar personas sensibles, genuinas, espontáneas, hacia el reconocernos como seres de relación, el saber que se puede expresar con confianza la forma de sentir, sin el temor al qué dirán o al ridículo, al contrario, que nuestras mismas vivencias pueden enriquecer a los demás.

Hoy día he visto llegar a Fundación Emeth para la Integración de la Familia, A.C., a algunos jóvenes con dificultades similares a las mías, se niegan a enfrentar sus temores, a hacer amistad con jóvenes de su edad, con una falta de sentido de logro, de confianza para comunicarse y pedir ayuda cuando la necesitan. He observado que son jóvenes solitarios, tímidos, apartados y con mucha confusión, de tal forma que cuando se les presenta alguna dificultad *huyen* de ella en lugar de enfrentarla, de esta forma quedan sin resolver sus incógnitas y/o cuestionamientos con una barrera frente a ellos.

Por consiguiente, es primordial que durante la formación de los estudiantes se les imparta una educación equilibrada e integral, que los lleve a concientizar y desarrollar la confianza en sí mismos, de forma que puedan expresarse libremente, inmersos en su sensibilidad e imaginación, darse cuenta de su propio potencial y el de los demás, al igual que enfrentar sus temores. Lograrlo significará un éxito rotundo para estas generaciones y para la sociedad misma, al potenciar personas que encaren el mundo y lo que se les presente.

Se puede observar que en la curricula formal aparentemente se cubre esta necesidad, no obstante, a lo largo de las observaciones vividas en el grupo de expresión y artes creativas, pude darme cuenta que no se ha logrado, afortunadamente hay instituciones como Fundación Emeth, que fomentan y complementan una educación integral, en el desarrollo personal y para la convivencia del ser humano.

Es entonces que a partir de las necesidades observadas se emprenden proyectos, en este caso en el apoyo del aspecto emocional y liberador del cuerpo, ya que como lo plantea Carlos Díaz (2011: 169) “el uso cotidiano del cuerpo, genera tensión; provocada por el miedo, el sentirse amenazado y el estar constantemente a la defensiva” por lo que se convierte en un cuerpo cerrado que necesita abrirse, relajarse, para que se encuentre dispuesto física y mentalmente.

Al respecto conviene decir que los objetivos que guiarán esta tesina serán, por una parte, el comprender de qué manera la “danza y expresión corporal” permite desplegar en los jóvenes su capacidad de expresión, comunicación y el desarrollo de su sensibilidad e imaginación, lo que favorece su desarrollo integral.

Así como también, entender los beneficios que ofrece la Expresión Corporal y la Danza y darlos a conocer a los jóvenes para concientizarlos de que a través de estas disciplinas se pretende su formación integral en aspectos intelectuales, afectivos, corporales, actitudinales y valorativos; y desarrollar en

los jóvenes su confianza para comunicarse libremente y enfrentar sus temores, a través de la interrelación con sus pares.

En este contexto, podemos preguntarnos ¿de qué manera la Educación Artística a través de la Expresión Corporal y la Danza favorece el aprendizaje en la formación y desarrollo integral de los jóvenes?, ¿cómo es que a partir de la Expresión Corporal y la Danza se favorece en los jóvenes la libertad para enfrentar sus temores y comunicar con confianza su forma de pensar, sentir y ser?, ¿los jóvenes conocen los beneficios que propicia la Educación Artística a través de la Expresión Corporal y la Danza en su formación integral?.

De acuerdo a lo anterior, la metodología cualitativa será quien guiará esta tesina a partir de un estudio de caso, en la que de acuerdo a Stake (1999: 11): “el estudio de casos es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes”, es decir, estudia casos individuales en los que trata de entender y llegar a un determinado conocimiento situado.

En este tipo de investigación cualitativa con estudio de casos, como se menciona en el párrafo anterior, se intenta comprender una determinada realidad, “[el] caso puede ser un niño. Puede ser un grupo de alumnos, o un determinado movimiento de profesionales que estudian alguna situación de la infancia [...] [el] caso es uno entre muchos [...] [el] caso es algo específico, algo complejo, en funcionamiento” (Stake, 1999: 11, 12).

De esta forma, la presente investigación cualitativa de estudio de caso, se enfoca al grupo de Expresión Creativa de Fundación Emeth para la Integración de la Familia, A.C., que se tomará como objeto de estudio en forma conjunta.

En este sentido, la presente tesina se estructura en tres capítulos donde se desarrolla la relevancia de una Educación Integral en la formación del ser

humano y lo que ésta puede llegar a favorecer a través de la Expresión Corporal y la Danza.

En el primer capítulo se aborda la Educación Artística y la forma en que ésta permite integrar aspectos físicos, intelectuales y emocionales de las personas, asimismo, se describe a Fundación Emeth para la Integración de la Familia, la cual, brinda una educación no formal que complementa y actualiza conocimientos; también se expone la experiencia que tuve en el Espacio Escultórico de la UNAM, que me permitió clarificar los contenidos aquí trabajados.

En el segundo capítulo se presentan diversas investigaciones que se han realizado con respecto a la Educación Artística, la Expresión Corporal y la Danza, como una educación integral, así como también, se describe el trabajo realizado con los jóvenes de Fundación Emeth del año 2009 a 2012, sus vivencias y particularidades.

En el tercer capítulo se continúa la descripción y análisis del trabajo realizado con los jóvenes de Fundación Emeth, asimismo, se añade un nuevo proyecto de Expresión Corporal y Danza con cinco niños que participan dentro de la misma Fundación. Además, se recuperan las voces de los integrantes del primer grupo que me permitieron entender qué es lo que ellos han vivido en torno a la Educación Artística y lo que consideran les ha favorecido o puede favorecer en su formación.

Finalmente, se presentan las conclusiones de la presente tesina, sus alcances, limitaciones, aportes y aspectos a tratar para próximas investigaciones.

CAPÍTULO 1

LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA DANZA

Tener un encuentro con la Expresión Corporal y la Danza en cualquier momento de la vida, permite al ser humano el desarrollo de sus potencialidades, además de que también, de forma accesible, le posibilita el reconocer su comunicación con los otros. Lo anterior es posible a través del desarrollo de los sentidos, de la percepción, de la motricidad y de la integración de los aspectos físicos, psíquicos y sociales de cada persona (Franconetti, 1982). Asimismo, “la danza es un medio ideal para experimentar una plenitud personal o grupal a través del movimiento” (Castañer, 2000: 101).

Es por ello que en este capítulo se aborda la relevancia de la Expresión Corporal y la Danza en la formación integral del ser humano, así como también, una descripción de Fundación Emeth para la Integración de la Familia, A.C. como Educación no formal que complementa y actualiza conocimientos; además se describe la experiencia vivida en el espacio escultórico de la UNAM.

1.1 Educación Artística en la integración de lo emocional y lo cognitivo en el ser humano.

La Educación Artística es un derecho humano, universal para todos, ya que conduce a un desarrollo pleno del individuo. Como lo indica el artículo 22 del documento en inglés, emitido por la UNESCO, con fecha del 6 al 9 de marzo de 2006, correspondiente a *La Conferencia Mundial sobre Educación Artística: Construir capacidades creativas para el siglo 21* (p. 3): “Toda persona, como miembro de la sociedad (...) tiene derecho a la realización de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad”. Es decir, todos tenemos derecho a recibir esta educación, ya que entre otras cosas, fomenta *la imaginación*, como rasgo característico de la inteligencia humana; *la creatividad*, como la aplicación de la imaginación; y *la innovación*, como el uso de un juicio crítico en la aplicación de una idea, con esta última se completa este proceso (UNESCO, 2006). Los

aspectos anteriores son necesarios en las demandas de la sociedad actual que impulsa a la búsqueda de personas innovadoras.

En este sentido, en el artículo 29 de este mismo documento, se menciona que “La educación del niño deberá estar encaminada a: (a) El desarrollo de la personalidad del niño, sus talentos y capacidades mentales y físicas hasta su máximo potencial”, el no hacerlo significaría desarrollar sólo la parte cognitiva del pensamiento y de esta manera se formarían seres incompletos. La forma equitativa y equilibrada de una enseñanza integral se vincula con la parte artística y cultural, es decir, la Educación Artística que trabaja la parte introspectiva del ser humano, aquello que no es visible, como son los sentimientos, las emociones y las vivencias. Al expresar lo anterior, reconocemos estos aspectos en nosotros mismos y, posteriormente, en los demás, de esta forma permitimos una interrelación armónica y de desarrollo personal y, como consecuencia, sabremos cómo proceder ante determinadas situaciones, sean personales, laborales, familiares, etc.

Cabe mencionar que el profesor Antonio Damasio, dentro del documento de la UNESCO (2006: 4), hace una reflexión sobre la importancia de impartir de forma equilibrada dos aspectos relevantes de la educación, lo cognitivo y lo emocional:

[...] este énfasis en el desarrollo de habilidades cognitivas, en detrimento de la esfera emocional es un factor en la disminución de la conducta moral en la sociedad moderna. El procesamiento emocional es una parte integral en el proceso de toma de decisiones y funciona como vector de acciones e ideas, el establecimiento de la reflexión y el juicio [...] el comportamiento moral, que constituye la base sólida de los ciudadanos, requiere de la participación emocional.

En este sentido, sugiere que la educación artística en fomento del desarrollo emocional, puede actuar como un factor pasible y en equilibrio entre estos dos

aspectos, lo cognitivo y lo emocional, para de esta manera, contribuir a *una cultura de paz*.

Lo anterior es un pequeño ejemplo de lo que se puede llegar a desarrollar en el ser humano a través de la Educación Artística, ya que como es sabido, hoy día la violencia, la delincuencia y los vicios, son cada vez un problema social, verdaderamente grave que conllevan a una desintegración y decaimiento en las familias, en el lugar donde vivimos, en nuestro país y en los países vecinos. Si cada uno como profesores, alumnos, directivos, padres de familia y sociedad en general, tuviéramos la conciencia de colaborar con lo que nos corresponde, podríamos mejorar en gran manera nuestra situación actual e incluso en las generaciones venideras.

Al llegar aquí, conviene preguntarnos, ¿cuáles son las artes que integran este campo?, al respecto la UNESCO considera como una lista tentativa, la siguiente: las “artes escénicas (danza, teatro, música, etc.), literatura, poesía, diseño, arte digital, cuentos patrimonio, las artes visuales y el cine, medios de comunicación y fotografía” (2006: 7), cabe mencionar que la lista anterior no se puede generalizar debido a que las artes están en constante evolución.

En esta misma línea observamos que estas artes son integradas por: movimientos, palabras, el tacto y los sonidos, así como también, por los ritmos e imágenes, considerados elementos básicos de la comunicación, ya que como lo mencionan Juan de Dios Hernández Aupart, et al (1982: 271): “(...) mucho antes de que el hombre tuviera un lenguaje y un sistema de escritura propiamente dichos, ya se había servido de señales, signos gráficos, onomatopeyas, gritos, mímica y pantomima para expresarse y comunicarse con sus semejantes”, y es a partir de estos esfuerzos que nacieron las expresiones artísticas.

Más adelante nos detendremos en ampliar el tema con respecto a cómo se relacionan las artes en este caso en particular, las escénicas, en la Educación Básica.

1.2 Expresión Corporal y Danza.

El ser humano desde tiempos remotos ha tenido la necesidad de comunicarse y lo ha hecho a través de sus sentidos, percepciones y sensaciones. Hoy día relacionados con el desarrollo personal y para la convivencia. En este sentido, en la escuela es necesario dar énfasis a una formación equilibrada, es decir, trabajar tanto lo racional de (*conciencia*) como lo emocional de (*vivencia*), ya que esto permitirá la formación de seres humanos completos. Por lo que a continuación se desarrollan aspectos relevantes sobre la expresión corporal y la forma en cómo ésta se integra con el cuerpo, el tiempo y el espacio.

La Expresión Corporal es una disciplina que permite exteriorizar los procesos internos de las personas a través del cuerpo, cabe mencionar que se considera una disciplina por su rigurosidad y exigencia (Schinca, 2002), en este sentido, pretende encontrar un lenguaje propio a través del estudio y comprensión del cuerpo como un medio de comunicación libre y sin esquemas. Laban (1993) menciona que por nuestro estilo de vida y atmósfera mental en que crecimos, existen barreras que fueron levantadas y que impiden una verdadera expresión. Díaz (2011: 16), a este respecto habla del '*discurso del pensamiento*':

'Pienso, luego existo', al convertirse en doctrina fundamentalista – muy de acuerdo con este Sistema-; nos ha hecho perder nuestra percepción sensible; ya no vemos más, sino que, lo que pretendemos es re-conocer teorías, sistemas, conceptos. Primero pienso y luego percibo el mundo; mi reacción corporal, no es al mundo, sino a lo que pienso de él.

Asimismo, Franconetti (1982: 165), plantea:

En nuestra cultura, la educación tradicional, en su aspecto socializante, habrá eliminado toda tendencia disidente [a expresar su desacuerdo] mediante sanciones, al mismo tiempo que inculca los valores socialmente aceptados, valores del consumo y la competencia. La mayoría de los individuos asumen

la 'mascara' social. El reconocimiento, el éxito, el ascenso social, son los valores de sentido que los animan a continuar en la rueda de alienación [pérdida de sí mismo].

Es decir, desde que nacemos estamos en una constante de circunstancias que limitan nuestras acciones, en ámbitos como la familia, el lugar donde vivimos y la escuela, ésta última pretende desarrollar hasta su máximo potencial la personalidad de los alumnos (tema que se desarrolla más adelante), sin embargo, nos encontramos que en esta educación tradicionalista, se elimina cualquier desacuerdo y/o desobediencia, a través de sanciones y/o "consignas pedagógicas", por lo que hay una pérdida de nuestra percepción sensible que nos lleva a actuar de acuerdo al sistema, con valores como el consumismo y la competencia; y en consecuencia, no nos atrevemos a expresar nuestra forma de sentir y pensar.

Al suceder esto, nuestra energía se congela, dejándonos sin la capacidad de actuar y, por lo tanto, de expresar con libertad. (Compilación, 2003) al respecto menciona:

La energía sigue a la conciencia y si la conciencia se instala en el bloqueo, la negación, el miedo; la energía se congela. Si la conciencia fluye, se arriesga y es creativa, usando la voluntad interna, entonces la energía se une al cambio significativo.

Franconetti (1982) al respecto de las personas que pierden o que no desarrollan en ellas el sentido de esta percepción sensible, le denomina como '*ser humano fragmentado*', término que viene de la concepción carteciana donde ven al ser humano como una dualidad: alma (pesamiento) y cuerpo (máquina que mueve al espíritu), es decir, un materialismo mecanicista donde únicamente se desarrollan las capacidades del ser humano en forma parcial, de acuerdo con los requerimientos sociales donde sólo se le capacita a conocimientos prácticos y profesionales en algún campo para ser eficiente.

Ante estas circunstancias, no fue sino hasta el siglo pasado que se llegó a una nueva concepción del ser humano. Consecuentemente es dentro de la medicina que se dejan de contemplar síntomas aislados y se comienza a mirar al hombre de forma integral, como único e indivisible, además a partir de la teoría psicoanalista se ve al hombre como una unidad, se vincula el cuerpo funcional, el psiquismo y las experiencias vividas del cuerpo.

En este sentido, se le da al cuerpo un nuevo lugar a través de técnicas vivenciales para llegar al conocimiento del ser humano y desarrollar sus potencialidades de forma integral en aspectos afectivos, motores, perceptuales, conceptuales, toma de conciencia, forma de sentir, de expresarse, relacionarse con otros y de ser creativo (Franconetti, 1982).

Por esta razón, es que en esta disciplina se busca sensibilizar e integrar la conciencia corporal y sus vivencias, a través de sensaciones corporales internas en el fluir del movimiento, así como de la energía; y es precisamente el cuerpo, unido al espacio y al tiempo, su campo de acción. De esta manera, en la interrelación de estos elementos se encuentra la expresividad del movimiento, lo que permite que gradualmente cada sujeto encuentre su propio estilo de expresión, así como también un estilo grupal a través de diversos elementos que les son comunes, como puede ser la expresión a través de la mirada, de los movimientos con las extremidades y de todas las partes del cuerpo, además, el manejo de algún accesorio como pueden ser aros, pelotas, cuerdas, telas, entre otros. A través del trabajo unido se puede encontrar un estilo propio dentro del grupo, a fin de dar causa a una verdadera comunicación y creación.

Este es un trabajo que en muchos casos requiere de mucho tiempo de búsqueda hasta encontrar el genuino deseo y la fuerza del movimiento propio.- Luego de acceder a la conciencia del cuerpo y el movimiento vivido se ejercita la capacidad de adaptación y creatividad frente a estímulos externos (Franconetti, 1982: 173).

Asimismo, como ya mencioné, el estudio de estos tres campos: el cuerpo, el espacio y el tiempo, se da a partir de un punto de vista racional de *conciencia* y emocional de *vivencia*; es decir, que a partir de mis vivencias es que voy a concientizar mi cuerpo, el tiempo y el espacio (Schinca, 2002). Al respecto de vivencia(s), quiero mencionar que tuve la oportunidad de tomar el seminario “El cuerpo en el Aula”, impartido por el Dr. Carlos Díaz Ortega dentro de las instalaciones de la Universidad Pedagógica Nacional, en el periodo de septiembre a noviembre de 2012. Con él realizamos una serie de actividades de concientización corporal individual y grupal; en una de las sesiones mencionaba precisamente que *las vivencias son referidas hacia el darme cuenta de qué ocurre en mi mundo inmediato. Observar, percibir olores, sensaciones, etc., es hacer un alto en lo que de rutina hago, dedicarle un tiempo a lo que nos rodea para darnos cuenta de muchas cosas que a simple vista no percibimos.*

De esta forma, el sujeto a partir de profundizar en el conocimiento y vivencia del propio cuerpo, de su realidad física, en un encuentro con su esencia, sus posibilidades potenciales, con su capacidad de respuesta, con los recursos psicofísicos y obstáculos personales que bloquean el libre curso de expresión de cada persona es que puede llegar a descubrirse, es decir, a explorar un sendero de introspección y de allí extraer sus sentimientos, emociones, pensamientos e ideas, que permitan desarrollar su capacidad de actuar para poder manifestar y/o expresar lo que hay dentro de ella (Schinca, 2002). En consecuencia, la expresión corporal busca en el sujeto, el conocerse, el reconocerse y el conocer a los demás.

Franconetti (1982: 172) menciona que “[los] grandes temas de la expresión corporal son: el reconocimiento de sí mismo; la percepción del espacio personal parcial y total como espacio vivido; la ruptura de estereotipos y el desarrollo de movimientos propios”.

Por su parte, Paloma Santiago (1985: 45) plantea que al desarrollar la expresión corporal es necesario el rompimiento de estereotipos “en cuanto a

movimientos, palabras, esquemas de conducta” para dar lugar a la expresión propia. Ahora bien, para que este nuevo aprendizaje pueda darse debe hacerse en un ambiente de motivación que despierte la curiosidad y sea significativo a los participantes.

Asimismo, Arteaga (2000: 25) hace una descripción de la expresión y comunicación corporal, como:

lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo a través de gestos, posturas y movimientos expresivos.

Lo que da lugar al desarrollo pleno de nuestras capacidades, esto es, el conocimiento de uno mismo, el reconocimiento de los demás, así como también, la exteriorización de nuestros sentimientos; lo que hay dentro de nosotros y lo que muchas veces dejamos reservado para nuestra privacidad. Con la Expresión Corporal se favorece lo anterior al generar una comunicación intra e interpersonal, que abre camino a un vínculo de confianza en uno mismo y en el otro. Díaz (2011: 200) al respecto plantea que:

[para] crear confianza, primero, antes que nada, tengo que confiar en mí; para hacerlo, tengo que empezar por hacer a un lado mi pensamiento lleno de respuestas y comenzar por crear preguntas, no ¿quién soy yo?, sino, ¿quién somos?; ya que, siempre soy relación, soy un yo *con* el otro (...) crear una relación, implica, primero, antes que nada, hacer contacto; lo cual, irremediamente, abre nuestro universo sensorial, y al hacerlo mueve nuestras emociones, es decir, nuestra afectividad.

Ahora bien, la expresión corporal se conjuga con la danza al ser ésta “un medio, quizá el más antiguo, del que el hombre se ha valido para expresar sus sentimientos” (Varea, 2006: 105), en “una secuencia continuada y más o menos constante de gestos que se inscribe invariablemente en el espacio y en

el tiempo (...) [así la danza] (...) es un proceso creativo y artístico que utiliza como material el lenguaje gestual del cuerpo” (Castañer, 2000: 74, 79), es por ello que la expresión corporal es fundamento de la danza, ya que es necesario primeramente tener un acercamiento en el reconocernos a nosotros mismos, para después dar lugar a la expresión dancística en el que se ven inmersos aspectos tanto emocionales como racionales.

En esta misma línea, Lisa Ullmann (en Laban, 1993: 119), al hablar de la danza educacional, dice que el objetivo de la danza “es ayudar a la persona a tomar conciencia y reafirmar su propia potencialidad, aprender a relacionar y aumentar la capacidad de respuesta y habilidad para comunicarse”.

Por su parte, Martha Castañer (2000: 101) menciona que “la danza es un medio ideal para experimentar una plenitud personal o grupal a través del movimiento”, ya que “[el] movimiento es un elemento básico de la vida. Existe en todos nosotros, pero para aprovechar su fuerza debemos tomar conciencia de lo que significa, y aprender a reconocer sus principios y experimentar sus formas” (Laban, 1993: 132). En este sentido, integra al ser humano al movimiento con sus particularidades, su especial manera de expresar una idea, una emoción; lo lleva a integrar la técnica a las vivencias individuales (Franconetti, 1982).

No obstante, “dicha disciplina no busca desarrollar una vocación artística, si no contribuir con la educación o formación total del individuo” (Beuchat, 1993: 37), asimismo, la “[expresión corporal] pretende la formación de jóvenes integrales en aspectos intelectuales, afectivos, corporales, actitudinales y valorativos” (Beuchat, et al.1993: 38).

De esta forma, el sentido de la danza se encuentra en que el ser humano halle una relación corporal con la totalidad de su existencia, es decir, que a partir de la energía que viene de adentro, “surgida de una gama de impulsos, intenciones y deseos” (Ullmann en Laban, 1993: 111), haya una interrelacion entre el mundo interior y exterior, entre el cuerpo con la totalidad de su

existencia; es por ello que el cuerpo debe ser un instrumento sensible que posibilite esta expresión.

Además, en la danza se encuentran efectos benéficos para la personalidad del ser humano dentro de una actividad creadora y no en la producción de danzas sensacionalistas. Se ha mencionado con anterioridad, el aprender a relacionar nuestro ser íntimo con el mundo exterior, al respecto Lisa Ullmann (en Laban, 1993: 112), menciona: “Recibimos de afuera impresiones que nos hacen reaccionar y asimismo proyectamos hacia afuera nuestros espontáneos impulsos internos, con lo que expresamos la presencia de la energía vital”.

Fructuoso y Gómez (2002) plantean, que la danza ejerce efectos benéficos en el adolescente relacionados con:

- Aumentar la competencia motriz, es decir, que implica un trabajo concreto de la técnica, “como medio para dotar al adolescente de las herramientas necesarias que le permitan una suficiente autonomía y eficacia para exteriorizar con plenitud elementos emocionales” (2002: 32), agregan que es importante usar la técnica como un medio y no como un fin, para evitar privar al movimiento de la plasticidad necesaria que permita la expresión y no caer en un sistema mecanicista que se reduzca a un conjunto de estructuras rígidas adheridas a la persona.
- Mejorar la percepción del esquema corporal, al respecto Franconetti (1982: 169) plantea que “es la representación psíquica que tenemos de nuestro cuerpo en movimiento o en reposo, de la relación entre sus partes y de su relación con el espacio circundante y los otros”, es una relación en continua transformación, fruto de la relación de las experiencias afectivas, relacionales, sociales y perceptivas de nuestro cuerpo; en este sentido, la reestructuración en el aparato locomotor de los primeros años de la juventud supone la necesidad de una continua revisión del esquema corporal, al ser una época idónea para reeducar la sensibilidad propioceptiva.

- Mejorar la coordinación neuromuscular, las autoras la definen como “la capacidad de modulación correcta de las acciones de músculos agonistas, antagonistas y sinergias musculares que permiten un perfecto ajuste del movimiento requerido” (2002: 33).
- Desarrollar el sentido espacial que se constituye en uno mismo. “Todo impulso de movimiento se dirige al espacio circundante (kinesfera) o esfera espacial” (2002: 33), que rodea a la persona. La danza genera un continuo ajuste de la acción motora en el espacio, en relación con los cambios de dirección, trayectorias y exigencias de equilibrio.
- Desarrollo del sentido rítmico. Laban (1993: 120) considera que el ritmo “es una repetición periódica, y cada hecho periódico o rítmico, muestra aspectos de configuración estructural y flujo kinético-dinámico”. Fructuoso y Gómez (2002) plantean que de acuerdo con el modo en que se utilice el cuerpo para producir el movimiento, éste modificará de la parte rítmica, así la danza es el medio más directo para desarrollar en el alumnado un sentido rítmico, orientado a dotar de armonía al movimiento.
- Mejorar en sus capacidades físicas en general, ya que supone un despliegue de capacidad físicas donde se relaciona la coordinación, fuerza, equilibrio, resistencia, flexibilidad, velocidad, entre otros y de acuerdo a cómo se use un sistema u otro de trabajo muscular, será posible tonificar o dar elasticidad.
- Mejorar en la capacidad de control postural. En el trabajo de la danza una cuestión de suma importancia radica en el estudio de la postura correcta del cuerpo para una adecuada iniciación y ejecución de movimientos posteriores.

Asimismo, la danza beneficia a los adolescentes en el ámbito socioafectivo, con respecto a: mejorar el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva); mejorar el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal); mejorar en el proceso de

socialización (integración y cooperación); canalización y liberación de tensiones (utilidad en el ámbito recreativo); y desarrollo del sentido estético y creatividad (Fructuoso y Gómez, 2002).

1.3 Las artes integradas en el currículum de Educación Básica.

Ahora bien, tanto la Expresión Corporal como la Danza están inmersas dentro del campo de las artes escénicas, como quedó mencionado dentro del primer apartado de este capítulo. La UNESCO así lo considera y en nuestro país la Educación Básica articula a la Educación Artística con el Campo de Formación Desarrollo Personal y para la Convivencia.

En preescolar el campo formativo se denomina Expresión y Apreciación Artística, aquí se menciona que:

Se orienta a potenciar en los niños la sensibilidad, la iniciativa, la curiosidad, la espontaneidad, la imaginación, el gusto estético y la creatividad, para que expresen sus sentimientos mediante el arte y experimenten sensaciones de logro; progresen en sus habilidades motoras y las fortalezcan al utilizar materiales, herramientas y recursos diversos; desarrollen las habilidades perceptivas como resultado de lo que observan, escuchan, palpan, bailan y expresan a partir del arte; reconozcan que otros tienen diferentes puntos de vista y formas de expresarse, aprendiendo a valorar la diversidad ([http://basica.sep.gob.mx/reformasecundaria/doc/sustento /Acuerdo _592_ completo.pdf](http://basica.sep.gob.mx/reformasecundaria/doc/sustento_Acuerdo_592_completo.pdf) pág. 47- 4 de junio, 2012).

Es decir, la Expresión y Apreciación Artística busca potenciar en los preescolares, entre otros aspectos, el desarrollo de habilidades motoras, perceptivas, el reconocimiento y valoración de los diversos puntos de vista, el reconocimiento de sus sensaciones, entre ellas la sensación de logro.

Asimismo, en los siguientes niveles educativos los Campos Formativos que incluyen a la Expresión Corporal y la Danza son: *Educación Artística* que

comprende Música, Expresión Corporal y Danza en Primaria; y *Artes* integrada por Danza, Artes Visuales y Teatro en Secundaria, lo anterior para el desarrollo de la Competencia Artística y Cultural de acuerdo con el Plan de Estudios 2011.

De esta manera, en primaria se busca enriquecer el lenguaje, desarrollar la memoria, la atención, la escucha y la corporeidad con mayores oportunidades de interactuar con los demás; en secundaria lo que se persigue es ampliar el conocimiento de los alumnos en cuanto a una disciplina artística a fin de que:

la practiquen habitualmente a través de la apropiación de técnicas y procesos que les permitan expresarse artísticamente, interactuar con distintos códigos, reconocer la diversidad de relaciones entre los elementos estéticos y simbólicos; interpretar los significados de esos elementos y otorgarles un sentido social, así como disfrutar la experiencia de formar parte del quehacer artístico (http://basica.sep.gob.mx/reformasecundaria/doc/sustento/Acuerdo_592_completo.pdf pág. 48 - 4 de junio, 2012).

Estos objetivos buscan desarrollar en los alumnos, toda la gama de potencialidades que se encuentran inmersas dentro de ellos y, como se ha mencionado, entre otras está la sensibilidad, la iniciativa, la curiosidad, la espontaneidad y la imaginación. Sin embargo, dentro del Mapa Curricular de Educación Básica, se observa que el tiempo que se le otorga a Educación Artística en Primaria y Artes en Secundaria es mínimo, en consideración al que se confiere a las asignaturas de Español y Matemáticas, veamos (Acuerdo 592):

Cuadro 1. Tiempo otorgado en Educación Básica al área de expresión y artes creativas.

Escuelas de tiempo completo			
<u>Primaria</u>		Horas a la semana	Anuales
Español	1° y 2°	12	480
Matemáticas		9	200
Educación Artística		2	80
Español	3°	8.5	340
Matemáticas		7.5	200
Educación Artística		2	80
Español	4° a 6°	8	320
Matemáticas		7	200
Educación Artística		2	80

Escuelas de tiempo completo	
<u>Secundarias</u> 1° a 3°	Horas Semanales
Español	7
Matemáticas	7
Artes	3

Secundarias Técnicas	
1° a 3°	Horas semanales
Español	7
Matemáticas	7
Artes	2

Escuelas de Jornada Ampliada			
<u>Primaria</u>		H/S	Anuales
Español	1°	11	480
Matemáticas	y 2°	7	120
Educación Artística		1	40
Español	3°	8	320
Matemáticas	a 6°	6	240
Educación Artística		1	40
Español		4°	8
Matemáticas	a 6°	6	240
Educación Artística		2	80

Escuelas de Jornada Ampliada		
<u>Secundarias</u> 1° a 3°	Horas Semanales	Anuales
Español	7	280
Matemáticas	7	280
Artes	4	160

Escuelas de Medio Tiempo			
<u>Primaria</u>		Horas a la semana	Anuales
Español	1°	9	360
Matemáticas	y	6	240
Educación Artística	2°	1	40
Español	3°	6	240
Matemáticas		5	200
Educación Artística		1	40
Español	4°	6	240
Matemáticas	a	5	200
Educación Artística	6°	1	40

Secundarias Generales	
1° a 3°	Horas Semanales
Español	5
Matemáticas	5
Artes	2

Antes de continuar, abro un breve paréntesis para hacer mención de dos Programas que se han emprendido por parte del Gobierno Federal a través de la Secretaría de Educación Pública (SEP), donde se han ampliado los horarios de clases, tales programas son: Escuelas de Jornada Ampliada, que se desempeña en un horario de 8:00 a.m. a 2:30 p.m. y Escuelas de Tiempo Completo (PETC) que laboran en un horario de 8:00 a.m. a 4:00 p.m., esta última pretende “Contribuir a mejorar las oportunidades de aprendizaje de los alumnos de las escuelas públicas de educación básica mediante la ampliación

del horario escolar”¹; lo cual permitirá reforzar los conocimientos tanto en Español como en Matemáticas y Ciencias, así como fomentar valores y actitudes que favorezcan la formación de los estudiantes. Ambos programas se generaron a partir de las necesidades tanto a nivel familiar como educativo².

Observamos que como se señala, de manera oficial, la finalidad de estos Programas es reforzar conocimientos, fomentar valores y actitudes, sin embargo, nos damos cuenta que a pesar de haber jornadas ampliadas y de tiempo completo, son mínimas las horas asignadas al desarrollo de la competencia Artística y Cultural en los alumnos, por lo que al terminar su Educación Básica es de esperarse que el resultado obtenido en estos ámbitos también sea mínimo. Franconetti (1982: 167) al respecto plantea: “[...] va creciendo la conciencia educativa sobre la importancia del arte del movimiento en la formación de individuos más integrales y plenos, pero en general se le ve aún como actividad secundaria”

En este sentido, cabe preguntarnos ¿cómo esperamos ver reflejados los atributos de la Expresión Corporal y la Danza en los estudiantes?, si no tienen una preparación adecuada?, ¿qué trae consigo el desconocimiento de las potencialidades de nuestro cuerpo?, ¿cómo podrán comunicarse con confianza si existe temor de que otros escuchen lo que piensan?, ¿cómo pueden tomar conciencia y ser sensibles a factores externos que les rodean como el cuidado del medio ambiente, la solidaridad ante una necesidad humana, si no desarrollan estos aspectos en su persona?

Además, a la educación artística, en este caso a la Expresión Corporal y la Danza, muchas veces no se le valora porque quizá no se entiende el trasfondo y el despliegue de potencialidades que ésta favorece en el desarrollo integral del alumno, cabría preguntarnos ¿por qué se da esta

¹ http://basica.sep.gob.mx/tiempo_completo/start.php?act= oportunidades. 11 de agosto de 2012.

² <http://www.youtube.com/watch?v=OjRWUGJrVYc> - 11 de agosto de 2012.

situación si la Educación Artística es una asignatura Oficial dentro de los Planes y Programas de Estudio?.

De esta forma, es como lo anteriormente mencionado da lugar a introducirnos en otras modalidades educativas que complementen lo que no se aborda dentro de la educación formal.

1.4 Otras formas de educación.

La educación se clasifica de manera general en tres modalidades: Educación Formal, Educación No Formal y Educación Informal (Cuadrado, 2008; Fregoso, 2000; Baráibar, et al., 2003). La Educación Formal es identificada con el sistema educativo, como una institución social que cumple la función de la educación y que está regulada por un conjunto de leyes y reglamentos que determinan su funcionamiento, es decir, una Educación Oficial y obligatoria reconocida académicamente, no así la Educación No Formal, que es definida como todo proceso programado de enseñanza y aprendizaje que no se enmarca dentro del ámbito de la enseñanza oficial. Fregoso (2000: 21) al respecto dice que:

A la educación no formal se le ha venido identificando con programas educativos estructurados institucionalmente, cuyos propósitos son los de promover en la población conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que posibiliten el desarrollo personal o comunitario, sin que los programas tengan como finalidad primordial obtener reconocimientos oficiales por nivel.

Por otra parte, en esta misma línea en cuanto a Educación Informal encontramos que está inmersa dentro de las situaciones cotidianas, en nuestra relación con la familia, el grupo de iguales, los productos culturales, los medios, las tecnologías de la comunicación, etc. (Cuadrado, 2008; Baráibar, et al., 2003).

En el siguiente cuadro podemos observar diversas características de las tres modalidades antes mencionadas de la Educación (Cuadrado, 2008):

Cuadro 2. Características relevantes de la *Educación Oficial, No Formal e Informal.*

Educación Formal	Educación No Formal
<ul style="list-style-type: none"> • Organizada por un solo organismo: el Ministerio de Educación. • Intencional, planeada y su acción es visible y reconocida por toda la sociedad. • Se gradúa cronológicamente por niveles educativos: básico, medio superior y superior. • Su duración se reduce a una etapa concreta. • Sus contenidos están enmarcados en un contexto social y su concepción es academicista. • Destinatarios: niños y jóvenes aunque también se contempla educación de adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizada por un número amplio y heterogéneo de entidades: <ul style="list-style-type: none"> - Organizaciones Ciudadanas, - Universidades populares, - Asociaciones - Sindicatos, etc. • Sus contenidos son más abiertos a diversos contextos sociales y a otras culturas. • No dan lugar a titulación académica. • Su participación, en general es de carácter voluntario. • Destinada a personas de cualquier edad. • Su acción es visible. Normalmente existe un grupo y un formador.
Educación Informal	
<ul style="list-style-type: none"> • Concepción lúdica y no organizada. • No es necesaria la intervención de un profesional de la educación o de un adulto por lo que se incrementa el riesgo de aprendizajes no deseados. • Actúa en todo momento y durante toda la vida. • El destinatario no ofrece resistencia al no ser consciente de estar siendo educado. • Transmite contravalores por lo que contribuye a mantener injusticias sociales. • Estrategias: contexto permanente y universal, lenguaje audiovisual, estimulación subliminal, seducción, manipulación, creación de necesidades, control de los medios de información entretenimiento y diversión, etc. 	

Ahora bien, como quedó expresado anteriormente la Educación Artística es impartida dentro de la Educación Básica como una asignatura Oficial dentro de los Planes y Programas de Estudio, sin embargo, existen factores que la limitan

y se puede observar dentro del Mapa Curricular de Educación Básica que es mínimo el tiempo que se le asigna.

De esta forma, la Educación Artística, al tener limitantes en la operación de los programas, no logra desarrollar en los alumnos las habilidades y potencialidades propuestos en la Educación Básica, por consiguiente es a partir de esta línea que entra en el trabajo que he realizado dentro de “Fundación Emeth para la Integración de la Familia”, A.C. La educación que se favorece en la Fundación es de tipo No Formal porque promueve en la población conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que posibiliten el desarrollo personal o comunitario. Además porque así como lo señala UNESCO la Educación No Formal tiene como finalidad “complementar, actualizar, suplir conocimientos y formar, en aspectos académicos o laborales sin sujeción al sistema de niveles y grados establecidos” (Cuadrado, 2008: 45), es así como se incursionará a través de este tipo de educación, ya que a través de ella, entre otros aspectos, se puede complementar y fortalecer la educación de los estudiantes.

A continuación describiré brevemente diversas características que integran a “Fundación Emeth para la Integración de la Familia”, A.C.

1.5 Descripción de Fundación Emeth.

“FUNDACIÓN EMETH PARA LA INTEGRACIÓN DE LA FAMILIA”, A.C., es una Asociación Civil sin fines de lucro, cada miembro de ella colabora de forma altruista, con el único propósito de ser un medio para cambiar la vida de un ser humano y dirigirla hacia una vida con propósito. En palabras de su Director General Jorge David Díaz Nava:

[La Fundación] comparte sus sentimientos e ideas surgidas al observar la realidad que viven muchas familias de este país. Resulta emocionante y desafiante saber que cada uno de nosotros podemos contribuir para que la vida de estas familias tenga sentido, que somos capaces de cambiar su

expresión de tristeza y desilusión por un rostro feliz, sonriente, lleno de sueños e ilusiones.- La gran verdad, es que los seres humanos hemos venido a este mundo para trascender y no se trasciende cuando nuestra vida gira solo alrededor de nosotros mismos, cuando olvidamos el dolor ajeno, y cuando no podemos ver que aquel que sufre y llora es uno mismo; y es 'uno mismo', en el sentido de que es un ser humano como 'yo' con todo el derecho de vivir una vida PLENA. Trascender entonces, es permitir que nuestra vida marque un rumbo distinto para otros, es ser capaces de compartir lo que tenemos, lo que somos, y aún más lo que somos en beneficio del otro (información que se presenta en el folleto para el curso taller "Ciclo Vital. Cómo sanar las ocho etapas de la vida", junio 2012).

En este sentido, es que a partir de la preocupación por las necesidades que enfrenta el ser humano Fundación Emeth, extiende su mirada a compartir a través de campañas, conciertos musicales, organización de seminarios y reuniones, la formación de hábitos, así como concientizar a las personas sobre aquellas actitudes que los limita a tener iniciativa, proyectos de vida y, de esta forma, prevenir o remediar problemas sociales a los que se enfrentan en su cotidianidad, como son delincuencia juvenil, desintegración familiar, alcoholismo, drogadicción, entre otros.

De igual forma, el trabajo que la Fundación lleva a cabo en el Distrito Federal, se impulsa en el interior de la República, mediante el establecimiento de Centros de Capacitación y Formación de personas originarias de las mismas comunidades que orienten a la población con el fin de prevenir y/o atacar problemas sociales que se llegaran a generar en las distintas comunidades, a través de diversos recursos didácticos como son folletos, libros, revistas, películas, entre otros.

Las áreas trabajadas en Fundación son determinadas a partir de las necesidades detectadas. Su Director General, me concedió una entrevista el 18 de octubre de 2012, en la que al respecto mencionó:

a veces las necesidades son capacitar, por ejemplo (...) dimos clases de panadería y la gente fue a tomar clases de panadería y hay gente que vive de eso (...) se dio panadería y repostería de alta calidad; se han dado cursos de mecánica, se dio lo de los jarrones de cerámica, (...) no siempre son las mismas necesidades, hay veces que la necesidad es ayuda, por ejemplo, porque las familias están por desintegración, por divorcio, pues entonces damos eso, las familias que captamos en el periodo de (...) necesidad (...) económica, pues se crean talleres para que puedan tener o subsistir, si la necesidad es (...) no sé depende qué sea, pues se van creando o se van abriendo las diferentes áreas de oportunidad de acuerdo a las necesidades del ciclo de (...) captación.

En este sentido, dentro de la Fundación se encuentra el área de Expresión Creativa que involucra expresión corporal, danza, música y todo lo que es artes. Al respecto, el Director señaló que se ha abierto con el fin de dar una terapia ocupacional a las personas para que empleen su tiempo favorablemente, en lugar de utilizarlo en vicios como tomar, drogarse, fumar y puedan aprender este tipo de arte, así como también que al tener coordinación motriz se pongan objetivos y metas. “[Dentro] de lo que es artes también se les dan principios, se les dan valores que hoy en muy pocos lugares se enseñan o en muy pocos lugares se dan” (Entrevista, 18 de octubre de 2012).

Asimismo, en dicha entrevista hizo mención de que el grupo de expresión y artes creativas, es un área de captación de necesidades, ya que al conocer y convivir con las personas, se puede observar aquello en lo que se puede intervenir y crear un programa para atender esas necesidades.

Las personas allí también, a través de enseñarles la expresión artística y la coordinación motriz, se desarrolla su capacidad de iniciativa, tomar iniciativas que ya van enfocadas a “n” cantidad de cosas que son desde una carrera, bienestar familiar, etc., etc., etc. (Entrevista, 18 de octubre de 2012).

En esta misma línea, al respecto de la forma en cómo se ha trabajado con el grupo de expresión, opinó que le ha parecido bien y que ha visto que ha sido de motivación para otros que aunque no son del grupo les crea motivación.

Asimismo, ya para finalizar la entrevista, pregunté que si se podría mejorar algo en el grupo y en definitiva contestó que todo es susceptible de ser mejorado a través de métodos, técnicas y capacitación.

De esta forma concluyó la entrevista con el Director General, de la cual podemos rescatar que a través de las áreas de captación de necesidades gira su función a fin de fortalecer las áreas débiles que precisan ser mejoradas en las familias que participan en la Fundación.

Como quedó señalado en la introducción, mi incursión dentro de Fundación se da por invitación del Director, con el fin de colaborar en la instrucción de adolescentes, jóvenes y/o adultos, respecto a este campo.

Primeramente, formé parte del grupo de danza de la Fundación, después comencé a instruir a personas adultas dentro de esta misma actividad, donde fue gratificante observar cómo fueron motivadas a expresar sus emociones y sentimientos.

Hoy día, he trabajado con jóvenes quienes han participado conmigo en diversas presentaciones realizadas en la Fundación, ya que nuestras intervenciones se organizan a partir de las necesidades que se observan en la misma. En este sentido, dentro de esta tesina he tenido la ocasión de revisar diversos materiales teóricos e integrar experiencias respecto a este tema que me han permitido clarificar los objetivos de la Expresión Corporal y la Danza.

1.6 Adolescencia – Juventud(es). Situación cultural.

Antes de continuar, hago un breve paréntesis para esclarecer la forma en que se identificará al adolescente en esta tesina. A principios del siglo XX muchos teóricos veían en la adolescencia una etapa de inestabilidad. G. Stanley Hall

(1904 en Morris y Maisto, 2001: 416), distinguió este ciclo como una “ ‘tormenta de tensiones’ que se caracterizaba por sufrimiento”. Al respecto conviene decir que en nuestro lenguaje existe una diversidad de palabras que en su connotación se asemejan, e incluso en la forma de su escritura, pero su significado es distinto, es el caso de “adolescencia” y “adolescente”, veamos.

En el Diccionario Etimológico, Español e Hispánico de la Real Academia Española (1954), “adolescencia” con “sc” proviene del latín *adolescētia* y significa “crecimiento del hombre”. Asimismo, “adolescente” con “sc” proviene del latín *adolescens –entis* y significa “el que está aún en edad de crecimiento”. De igual forma, al revisar el Diccionario Etimológico Indoeuropeo de la Lengua Española de Roberts y Pastor (1997), “adolescente” con “sc” significa “crecer hacia”.

Solum Donas, comp. (2001: 471) menciona que:

La adolescencia es un periodo en el cual continúa el proceso de crecimiento y desarrollo que comenzó en el momento de la fecundación, etapa en la que la velocidad de crecimiento es muy grande (bien conocidos son los cambios corporales) y el proceso de desarrollo adquiere características muy especiales.

Ahora bien, de acuerdo con el Diccionario Etimológico, Español e Hispánico de la Real Academia Española de Vicente García (1954), “adolescente” con “c” refiere a “paciente” de adolecer, sufrir; “adolecer” con “c” refiere a ‘sufrir’ del latín *dolescere* sin la “a”. Inmediatamente después de esta primera aparición de adolecer apunta la misma escritura en otro concepto como “adolecer” con “c” sólo que referido a “crecer” del latín *adolescere* con “sc”, es decir, encontramos la misma palabra escrita de igual forma, sólo que aludida a distintos significados, es entonces que la palabra cobra significado de acuerdo con el contexto, porque por un lado se habla respecto al sufrir y en otro concepto es enfocado al crecimiento. Por consiguiente, aunque aparezcan escritos de igual forma, son referidos a un significado diferente.

En este sentido, al hablar de adolescente nos dirigimos a una persona que está en crecimiento y a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se adquieren en esta etapa, por consiguiente, es necesario realizar acciones para estimular y lograr su desarrollo humano. Asimismo, es preciso verlos como ciudadanos “que conocen y disfrutan de los derechos que tienen como tales y lograr que sus potencialidades creadoras, físicas, psicológicas y sociales, consigan estimularse, desarrollarse y expresarse” (Donas, 2001: 485).

Además de estos cambios biológicos, psicológicos y sociales, también se les ha caracterizado por la edad. Así, la Organización Mundial de la Salud (OMS) “define al grupo adolescente como la población comprendida entre los 10 y los 19 años de edad y como jóvenes, el grupo comprendido entre los 15 y 24 años” (Donas, 2001: 471), sin embargo, estos grupos de edades se usan de esta forma, principalmente, por razones estadísticas, de planificación y de evaluación.

Ahora bien, durante mucho tiempo a la adolescencia se le ha determinado a partir de lo etareo (la edad) y de los cambios corporales, un ejemplo de ello son los planteamientos de Freud, quien menciona a esta trayectoria como el producto de la lucha entre la conciencia y las fuerzas inconscientes e instintivas de naturaleza biológica. Erikson (en Villar, 2006) recupera parte de esta idea y añade que si bien, el curso para forjar la vida es importante, también lo es el conflicto que se plantea entre la persona y los desafíos que la sociedad le presenta en cada momento evolutivo.

Erikson (2000) plantea una visión del ciclo vital entendida como una secuencia de encrucijadas en las que el yo, la persona, se ha de enfrentar a ciertos compromisos y demandas de la sociedad. Si esos retos se superan con éxito suponen una expansión del yo: la persona madura, incorporando nuevas competencias. Si por el contrario el yo no es capaz de manejar las exigencias sociales, puede llegar a estancarse, haciendo más difícil la resolución de posteriores encrucijadas (en Villar, 2006: 11).

Luego entonces, a pesar de que la adolescencia es ubicada en una edad determinada, es decir, por “la materialidad de las posibilidades que emergen del cuerpo” y por la parte psicológica, también estará determinada “por la diferenciación social, de género, los códigos culturales y los cambios históricos” (Margulis, 2001: 51), por lo que ahora tendremos que designar con otra categoría, que involucre los aspectos antes mencionados, a lo que anteriormente denominábamos adolescencia; ahora se plantea como juventud. Al respecto podemos reconocer que:

[no] existe una única juventud: en la ciudad moderna las juventudes son múltiples, variando en relación con características de clase, el lugar donde viven y la generación a que pertenecen y, además la diversidad, el pluralismo, el estallido cultural de los últimos años se manifiestan privilegiadamente entre los jóvenes que ofrecen un panorama sumamente variado y móvil que abarca sus comportamientos (Margulis, 2001: 42).

De esta forma, juventud es una “condición relacional, determinada por la interacción social, cuya materia básica es la edad procesada por la cultura”, (Margulis, 2001: 45), es por ello que en esta tesina retomaré el término joven(es), como *juventudes*, al hacer referencia al grupo de Expresión creativa con el que he trabajado. Hasta aquí cierro este paréntesis. A continuación quiero hacer mención de las vivencias que pude rescatar del seminario “El cuerpo en el Aula”, el cual me ha permitido concientizar su relevancia por lo que hoy considero que esta formación le es necesaria a cada ser humano.

1.7 Mi experiencia en el Espacio Escultórico de la UNAM.

Durante septiembre a noviembre de 2012, como ya quedó mencionado en párrafos anteriores, tuve la oportunidad de tomar dentro de la UPN como exalumna, el seminario de “Apreciación de las artes escénicas. El cuerpo en el aula”. Dentro del temario hubo una visita al Espacio Escultórico de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y quiero compartir lo que ocurrió en esta visita, ya que enriquece y fundamenta en la práctica lo que

autores como Laban (1993), Beuchat (1993), Ullman (en Laban, 1993), entre otros, han señalado al respecto.

El día 26 de septiembre de 2012 fue la visita al Espacio escultórico de la UNAM. Una clase anterior, tanto el grupo como el profesor, nos pusimos de acuerdo, en la hora y el lugar de encuentro para poder abordar el camión que nos llevaría al Espacio Escultórico. Personalmente no conocía el sitio y tenía una vaga idea de que sería en un lugar cerrado, más “como para observar que para realizar actividades”. Mi sorpresa fue que llegamos a un espacio abierto con una construcción arquitectónica monumental. Me preguntaba ¿qué vamos a hacer aquí?, pronto me daría cuenta de lo que allí sucedería.

Una vez instalado el grupo de 17 personas, el maestro nos organizó en círculo, justo a un costado del Espacio Escultórico. Primeramente nos puso una serie de actividades que con anterioridad habíamos llevado a cabo en el salón, con la diferencia de que ahora era al aire libre, es decir, más significativo debido a que tanto las sensaciones como percepciones, emociones y sentimientos fueron más palpables.

Hicimos movimientos con todo el cuerpo, es decir, secuencias de cabeza, hombros, brazos, manos y dedos de una forma lenta y paulatina; así como también con la cadera, nuestros pies con un leve balanceo, esto es, usamos las extremidades y el tronco de nuestro cuerpo. Todo con el fin de concientizarnos de nuestros movimientos y, lo más importante, de nuestro cuerpo, como lo menciona Gerda Alexander (en Franconetti, 1982: 167) “[para] cambiar la visión de sí mismo, de los otros y de las cosas es necesario encontrar la capacidad de sentir el propio cuerpo, observar y mantener la conciencia del movimiento en forma simultánea”.

Asimismo, cerramos los ojos y estuvimos en completo silencio, en ese momento, fue como si nos detuviéramos en el aquí y el ahora y a pesar de que aparentemente no emitíamos voces, el sonido seguía intermitentemente, escuchábamos el viento, el pasar de la llantas de una bicicleta, el sonido de los

autos en la lejanía, los pasos de las personas al caminar, e incluso, el tronar de una hoja seca.

Algo que puso a prueba mi confianza, fue la actividad de “el lazarillo”. Se trabajó por parejas y una persona era el lazarillo y otra la que no podía ver; el lazarillo llevaba de la mano a la persona “invidente”, de forma que ésta la guiara por todo el espacio en el que en ese momento estábamos. Era un lugar tierroso y con arenilla gruesa por un lado, y por otro, era hierba crecida y floresillas silvestres, así también, había pasto y en algunos tramos había un tipo filo de banquetita que separaba el lugar enhierbado del camino.

La tarea no era nada fácil, en lo particular me considero una persona bastante confiada, sin embargo, no conocía el lugar y el enfrentarme con algo incierto, por llamarlo de alguna forma, me causaba cierta incertidumbre. Al comenzar el ejercicio a mi me tocó ser la persona que no podía ver y llevaba los ojos cerrados, mientras mi compañera me sostenía del brazo para guiarme a todo alrededor.

Al principio íbamos con una velocidad lenta, es decir, paso a pasito, mientras depositábamos nuestra confianza en la persona que nos dirigía y, así fue. En lo personal, la compañera que me llevaba me causó confianza. Díaz (2011: 200), al respecto plantea:

La seguridad, (...) implica para los humanos, necesariamente, la confianza en uno mismo y en el otro; pero esto no es posible, sin antes haber creado una relación y con ello un camino: la incertidumbre, el sentimiento de vulnerabilidad no se acabará pero me sentiré acompañado y por lo tanto más seguro.

Después de un rato, la velocidad cambió a un paso normal, en ese momento yo sentía que mis pies de pronto encontraban algún obstáculo, sin embargo, mi lazarillo me sostenía y guiaba de tal forma que no me dañara, asimismo, se aumentó la velocidad a ir paso de trote, es decir, casi corriendo. Al escuchar la

instrucción del profesor, pensé que no podría, sin embargo, el maestro mientras trotábamos nos decía que quitáramos pensamientos e ideas con respecto a que no podríamos hacerlo, es decir, miedos, inseguridad y prejuicios, ya que si los dejábamos de lado tendríamos libertad de actuar.

Era solamente el hecho de dejarnos guiar y así lo hice, por cierto, me dí cuenta que verdaderamente los miedos nos limitan en nuestra capacidad de actuar, de expresarnos, de ser, ya que constantemente *el discurso del pensamiento* (Díaz: 2011) está en nuestra mente con ideas como “qué va a decir mi compañero(a)”, “qué van a pensar de mí”, “les agrada o no”, este tipo de razonamiento estorba para el desarrollo potencial de la comunicación y la expresión.

Al hacer lo anterior, lo que ocupó la primacía fueron mis sentidos, el sonido, el cómo trotaba y pisaba la hierba seca, la respiración de mi compañera e incluso, el paso de mis demás compañeros a nuestro alrededor; verdaderamente los sentidos se agudizaron.

Hubo una última instrucción y fue *¡ahora corran!*, al dejar de lado este tipo de pensamiento que estorbaba en mi acción, no tuve dificultad de correr, simplemente iba a donde me dirigiera mi lazarillo. Mi pulso comenzó a aumentar por la velocidad y también escuchaba a mi compañera de la misma forma. Ahora corríamos y yo sentía como si conociera el lugar de toda la vida.

Lo que hizo el maestro fue llevarnos a enfrentar nuestros temores y hacernos conscientes de nuestro potencial, como lo menciona Laban (1993: 133):

Si en nuestras enseñanzas ayudamos a la gente a enfrentar sus temores y adquirir confianza para comunicarse libremente, con sensibilidad e imaginación, y si conseguimos que, incluso en pequeña medida, tomen conciencia de su propio potencial y el de los demás, habremos logrado entonces un éxito considerable. Dicho éxito es lo que justifica la educación por medio de la danza

Sinceramente, fue interesante darme cuenta cómo es que el uso consciente de los sentidos me permitieron percibir lo que estaba a mi alrededor y con la ayuda de mi compañera estuve confiada y a paso firme.

Al teminar esta actividad me preguntaba ¿cómo era que íbamos a trabajar en el Espacio Escultórico?, unos instantes después, el maestro dijo *ahora van a hacer lo mismo pero dentro del Espacio.*

Espacio Escultórico de la UNAM



Me quedé sorprendida y lo primero que pensé es cómo lo vamos a hacer, si es un lugar pedregoso, enhierbado, con fisuras, subidas y bajadas, etc. Debo admitir que me entró inseguridad, sin embargo, la actividad estaba por comenzar y tuve que enfrentarme al reto.

En este sentido, fue como mi lazarillo me tomó del brazo y comenzamos a entrar a ese lugar. Llevaba mis ojos cerrados y cada pisada era sentir la forma asimétrica de las rocas, era percibir cómo pasaban las hierbas de los arbustos por mi cara, manos, brazos. Mi compañera cada vez que íbamos hacia arriba o abajo me sujetaba de la mano y oprimía un poco más fuerte para hacerme saber que íbamos a saltar o a subir para continuar en el camino.

Mientras nos desplazábamos, el maestro dió la instrucción de que el lazarillo tomara lo que había alrededor e hiciera trabajar nuestros sentidos, es así como hubo un momento en el que mi compañera que me guiaba, tomó una de las

hojas de los arbustos y como estaba seca, la deshizo en su mano cerca de mi oído y escuché claramente ese sonido, asimismo, tomó una rama de los mismos arbustos y la pasó por mi rostro, hizo que nos pusieramos en cuclillas y pasó mi mano por sobre las rocas que tenían musgo y hierba incrustada, también hizo que tocara con mi mano las hojas de los arbustos y así dejó que yo palpara lo que había a mi alrededor. Como lo menciona Ma. Teresa Franconetti (1982: 169):

[La] concurrencia de sensaciones externas e internas provenientes de la sensibilidad de exteroceptiva (impresiones cutáneas, visuales, auditivas, etcétera), propioceptiva (dadas por los órganos terminales sensitivos situados en músculos, tendones y articulaciones), interoceptiva (de la superficie interna del cuerpo), viscerceptiva (de las víceras), y los desplazamientos segmentarios y globales, se van organizando como vivencias de placer o frustración, lo que determina modalidades particulares de integración desde las posibilidades de tolerar ansiedades específicas. (...) el conocimiento es en y a través del cuerpo.

De esta forma, el maestro sonó un silbato que indicaba que había un cambio de roles y ahora era mi turno de ser el lazarillo que guiara a mi compañera. La realidad es que no fue sencillo indicar el camino, porque aunque yo ya había pasado por allí, al ver el panorama y saber que no podía hablar tuve que ingeniármelas para dar las indicaciones a mi compañera de qué hacer: si subir o bajar, agacharse o saltar. Cada vez que teníamos que pasar a otra roca, yo me bajaba primero, tomaba de la mano a mi compañera, tocaba su hombro para hacerle saber que no se moviera y sintiera que yo brincaba y que, por ende, también ella tendría que brincar y prepararse para el siguiente paso.

Una vez que terminamos esta actividad, el maestro nos reunió a todos justo al centro del del Espacio Escultórico, nos indicó formar un círculo y nos pidió que así como estábamos emitiéramos un sonido sin pensar qué tipo de sonido haríamos, sólo emitirlo y ya.

A este respecto, el maestro fue el primero en hacer un sonido y así consecutivamente cada quien emitía uno conforme tocaba su turno, cabe aclarar que cada persona que producía un sonido no paró de hacerlo hasta que terminó la actividad. Al principio observé que a algunos de mis compañeros les causó risa, a otros extrañeza y otros simplemente parecía darles vergüenza de emitir el sonido por lo raro que se escuchaba, así que dejaban pasar algunos instantes antes de hacerlo y continuaban.

El maestro al ver esta situación, dejó pasar a todos hasta que llegó nuevamente su turno, así que aprovechó la oportunidad para mencionar una vez más que dejáramos a un lado los pensamientos que estorbaban para que pudiéramos tener esta acción, siempre con el ánimo de atrevernos a expresar.

Así se continuó con la misma actividad, y ahora con más participación por parte de mis compañeros. Al final, aquello pudo apreciarse como una verdadera sinfonía con distintos sonidos y tonalidades, a pesar de la inhibición inicial.

Una vez que parecía haber terminado la actividad, el maestro además de los sonidos, agregó movimientos libres del cuerpo, cada quien se movía como quería, en la misma línea en que habíamos trabajado en sesiones anteriores dentro del salón, es decir, movimientos de articulaciones, brazos, cuello, extremidades y el tronco.

Después el maestro guardó silencio y, a su vez, el grupo en general. Nos dijo que cerráramos los ojos y nos tomáramos de las manos, así indicó que cada quien iba a decir su nombre. Lo hicimos así, y cada vez que llegaba el turno al maestro en segunda vuelta, bajaba o subía el volumen de su voz, lo que daba pie a que todos los demás continuáramos en esa modulación. Escuchar nuestras voces e intensidad de sonidos fue algo significativo porque progresivamente identificamos fuerza, intensidad y volumen. Me percibí segura y, a la vez, al escuchar mi voz me di cuenta que aunque mi intención era gritar mi nombre fuerte, había quien se escuchaba mucho más fuerte que yo. En ese

momento, se olvidaron los miedos, los prejuicios e incluso la timidez que llegó a manifestarse en algún momento (Laban, 1993).

Asimismo, el maestro indicó que sin abrir los ojos, nos acercáramos al centro del círculo de forma que nos encontramos muy, muy cerca uno del otro y en ese momento teníamos que susurrar nuestro nombre uno por uno. Esa aproximación me hizo sentir en confianza con mis compañeros de manera que sentí una unidad especial en el grupo.

Además, una vez terminada la actividad anterior, el maestro nos llevó a un espacio en el que todos tomados de las manos, bajamos y sin hacer ruido nos acomodamos y buscamos un lugar de forma que estuviéramos muy juntos. El maestro mencionó que en silencio observáramos todo lo que había a nuestro alrededor e incluso a nosotros mismos. Así lo hicimos y se comenzó a escuchar todo el bullicio de los alrededores, se percibían distintos aromas y prevalecía un olor cítrico muy agradable. Nuestras miradas al principio querían evadirse, sin embargo, era necesario unir las, así que en ocasiones se juntaban, se mantenían y luego se miraba a los demás. Díaz (2011) plantea que somos seres humanos de relación, necesitamos establecer contacto para crear un vínculo de confianza y seguridad.

Esta actividad me ayudó a reconocer a mis compañeros, a sentirlos, a percibirlos y al mismo tiempo a lo que había a nuestro alrededor.

Al finalizar, el maestro nos llevó afuera del Espacio Escultórico a una explanada que estaba justo a unos cuantos metros de distancia y nos preguntó qué era lo que nos había pasado dentro del Espacio y si queríamos compartir algo. La mayoría de mis compañeros aportó su experiencia y hubo quien dijo que no les habían gustado determinadas actividades porque los llevó a enfrentar sus miedos.

Una compañera en particular expresó:

pues fue muy grande responsabilidad ir dirigiendo a la persona, y pues vas viendo por dónde más o menos, yo trataba de que no se pegara con las hojitas y así, y de repente yo me caí dos veces y después ya me iba abrazando mucho (...); a mí no me gustó eso de gritar mi nombre, o sea, es que también había hecho ese tipo de actividades en teatro. Lo del nombre no me gustó porque como que nunca he podido gritarme, y me cuesta mucho trabajo gritar, ¡yo soy yo!, yo no puedo gritar eso, y me pongo a llorar pero fue interesante y sí me agradó mucho, tampoco había venido aquí. Se me había olvidado lo de las arañas, a mí me dan terror las arañas hasta que lo comentó otra vez ahorita.

En este sentido, mi compañera fue llevada a enfrentar sus miedos y temores; ella mencionó *‘a mí no me gustó,’ ‘lo del nombre no me gustó,’ ‘nunca he podido,’ ‘yo no puedo’*. Lo que no es algo erróneo, al contrario fue llevada a darse cuenta a lo que le teme y eso es conveniente porque ya sabe por dónde trabajar para superar esos miedos y ser llevada al desarrollo potencial de sus capacidades, manifestar y expresar lo que hay dentro de ella misma. Además, al final agregó *‘pero fue interesante y sí me agradó mucho,’ ‘se me habían olvidado lo de las arañas, a mí me dan terror las arañas’*, es decir, está dispuesta y tiene la actitud para enfrentar los obstáculos que bloquean su capacidad de actuar.

Si optara por los bloqueos “actitudes negativas que impiden expresar el YO” (Compilación, 2003), vendrían a obstaculizar su persona con una carga afectiva negativa, que impediría la expresión, la comunicación, la experimentación y la creación.

Asimismo, hubo otros compañeros que manifestaron lo contrario y expresaron que las actividades *les gustaron muchísimo y se sintieron muy felices*. “Si la conciencia fluye, se arriesga y es creativa, usando la voluntad interna, entonces, la energía se une al cambio significativo” (Compilación, 2003).

Además, lo anterior me remonta a lo que algunos autores como Schinca (2002), mencionan al decir que al profundizar en el conocimiento y vivencias del propio cuerpo, nos llegamos a descubrir.

Al terminar todas las actividades, yo me sentía más unida e identificada con el grupo, y me atrevo a decir que no sólo era yo, ya que observé que el ambiente que se percibía era de un ánimo de armonía y de relación conjunta.

Lo anterior, fue la experiencia que el grupo del seminario “El cuerpo en el aula”, tuvimos al visitar el monumento del Espacio Escultórico de la UNAM, misma que me ha permitido conscientizar, comprender y reflexionar de forma palpable, la manera en que puede llegar a desarrollar una formación integral en el ser humano y en el caso específico de esta tesina con el grupo de Expresión y Artes Creativas en Fundación Emeth.

Grupo del Seminario “El cuerpo en el Aula”



CAPÍTULO 2

LA NECESIDAD DE UNA EDUCACIÓN INTEGRAL

En el capítulo anterior quedó planteado lo que autores como Laban (1993), Castañer (2000), Hernández (1982), Shinca (2000), Franconetti (1982), Arteaga (2000), entre otros, han trabajado acerca de la relevancia de la Expresión Artística a través de la Expresión Corporal y la Danza. En este sentido, a continuación se plantea cómo estos mismos temas se manifiestan en casos particulares de diferentes niveles educativos, también se vinculan nueve etapas por las que los jóvenes que integraron el grupo de Expresión Creativa de Fundación Emeth para la Integración de la Familia, A.C., pasaron durante un periodo comprendido entre el año de 2009 al año de 2012.

2.1 Un lugar para las Artes.

El Sistema Educativo Mexicano da lugar a la integración de la Educación Artística en la formación de niños y jóvenes, como se menciona en diversos planes y programas de estudio que han antecedido al actual Acuerdo 592 en el que igualmente, la encontramos dentro del campo formativo: Expresión y Apreciación Artística, en Preescolar; Educación Artística, en Primaria; y Artes, en Secundaria, no obstante, sin llegar a alcanzar sus objetivos primordiales que es la Integralidad en la educación. Al respecto Juan de Dios Hernández (1982: 307) plantea que:

Aunque todos los niveles señalan en su fundamento y objetivos una marcada importancia de la Educación Artística, esto generalmente se da a nivel teórico, ya que en la práctica hace falta el apoyo no sólo en lo material sino también en lo profesional.

En este sentido, a continuación se muestran diversas manifestaciones teóricas y prácticas, en las que se ve una clara necesidad no sólo de integrar este tipo de educación, sino de hacer integral nuestra educación.

La Educación Artística de acuerdo con Saucedo (2001) es el proceso teórico y práctico que se ejerce sobre el alumno a fin de transmitir y desarrollar en él capacidades y destrezas de orden corporal, cognoscitivo, expresivo, comunicativo y estético; que le permitan contemplar, criticar, analizar, crear objetos y conceptos artístico; en esta misma línea Guerrero (2010) agrega que concede estimular la sensibilidad y percepción del individuo permitiéndole descubrir, explorar y experimentar formas de expresarse, además de potenciar la creatividad y la imaginación útiles a lo largo de la existencia humana.

Guerrero (2010), a partir de una propuesta de teatro y expresión corporal, encontró dentro de su investigación que en las aulas un problema frecuente es la dificultad que tiene el adolescente para participar en el grupo y expresar lo que piensa, ya que en su vida cotidiana se encuentra con diversos obstáculos para exponer sus preocupaciones, sus intereses, sus dudas, sus sentimientos, sus inconformidades o sus deseos.

De acuerdo con lo anterior, considera que lo principal dentro de su investigación es la inserción de la educación artística en el aula, no como un conocimiento académico, sino como la práctica de la formación expresiva del ser humano, porque mediante el arte la persona puede conocer sus deseos, sus gustos, disgustos y limitaciones, en lo específico el teatro y la expresión corporal son herramientas a disposición de cualquier maestro para ayudar a los niños y jóvenes a expresar e identificar emociones y sentimientos, en sí mismos y en los demás. Agrega que la educación es la integración de disciplinas que favorecen la formación integral de las personas.

Por su parte, Mónica Moreno (2007) efectuó un análisis de la danza clásica como una disciplina que favorece el desarrollo cognitivo de niñas de entre 5 y 10 años de edad, menciona que mediante el juego son capaces de reconocer su cuerpo, sentirlo, aceptarlo tal y como es, para luego comunicarse mediante éste. Además de que les ayuda a olvidar la pena, a estimular el deseo por expresarse, al tiempo que canalizan toda su energía en forma productiva y divertida, en beneficio de su formación, desarrollo y maduración. Resalta que la

danza aporta una integración en lo físico y psíquico de la persona y la socialización con sus pares.

Alfonso García Monge, et al (2007), en una sistematización sobre el tema, resaltan entre sus conclusiones que la Expresión Corporal, aún y a pesar de que se toma en cuenta en las programaciones escolares, su aparición es, salvo excepciones, marginal, esporádica y cualitativamente inferior a otros contenidos con los que comparte el currículum, debido a que puede ser complejo para el grupo de profesores que la expresión corporal avance al no ser vivencial para ellos, sin embargo, una formación sobre el tema les dotará de una perspectiva más amplia sobre el cuerpo y el movimiento.

A este respecto, observaron que no es suficiente con incluir lecciones “sueltas” de “expresión corporal”, pues sin un análisis profundo y un anclaje reflexionado en el currículum, las actividades que se ofrecen pueden ejercer efectos alejados de los fines y objetivos que se pretenden.

Al continuar en esta misma línea, Claudia Castilho (2004) desarrolló una propuesta para docentes en la que intervienen los procesos de socialización a través de la Expresión Corporal, lo que se logra al desafiar el crecimiento personal, al jugar como niños, conocer y aceptar los límites propios y ajenos y, sobre todo, transmitir y recibir emoción e ilusión por un proyecto común; su base fundamental fue la de grupo cooperativo.

Sin poder dar una conclusión determinante, menciona que la expresión corporal es, sin duda, un modo de lograr un cambio en nuestra forma tan superficial y pobre de relacionarnos con ciertos miembros del grupo de trabajo. Al ser una forma de exteriorizar sentimientos y compartir emociones es una manera de comunicarnos más profundamente, en cuerpo y alma, al enriquecer nuestro “pequeño mundo” en el que pasamos tantas horas de nuestra existencia.

Rodríguez y Araya (2009) realizan un estudio universitario con el propósito de indagar sobre los efectos psicológicos de la expresión corporal en estudiantes de la Universidad de Costa Rica, en cuanto a su estado de ánimo y autoconcepto. Se trabajó un taller de ocho sesiones de dos horas cada una, una vez a la semana, con 35 jóvenes en dos grupos. Concluyen que la expresión corporal puede influir positivamente sobre estados de ánimo y el autoconcepto de estudiantes de nivel universitario, durante su primer ciclo de la Universidad.

Al hablar de danza, Rosana Barragán (2006) realizó un análisis de las distintas formas de comunicación que tienen como fin provocar estados de movimiento, dirigido a profesores de danza, coreógrafos y en sentido amplio a educadores o artistas que trabajen con la dirección del movimiento. La base conceptual de la investigación fue la educación somática y su relación con la danza y la indicación del movimiento. Menciona que los sistemas somáticos promueven la importancia de estimular la cinestesia para fomentar la reeducación del sistema nervioso, además de que promueve un enfoque holístico; es decir, le interesa el desarrollo del ser humano como una totalidad concreta (físico, mental, emocional y, si se quiere creer, energético o espiritual).

Barragán menciona que cada persona recibe la dirección y responde a ella de manera única; y es por ello que considera imposible dar un método normativo, también, que es necesario sentir el movimiento para transmitirlo, “[sólo] puedo enseñar lo que he vivido, sólo puedo partir de mi propia experiencia para afectar la del otro. La experiencia del maestro y del coreógrafo es una exploración permanente del propio cuerpo” (Barragán, 2006: 116).

Inmaculada García, et al (2011) al hablar de la danza como agente educativo de la expresión corporal, abordan amplias posibilidades para la formación del alumnado desde un punto de vista integrador, tanto en lo físico como en lo intelectual y emocional de las personas, sin embargo, señalan que este contenido ha sido escaso debido al desconocimiento de las aportaciones de la danza al desarrollo integral de la persona, ya sea por considerarla

eminentemente femenina o bien, por la falta de formación del profesorado.

Concluyen que para valorar la danza como un agente educativo es necesario que el educador reconozca que este contenido permite un trabajo para la educación del cuerpo y del movimiento, además del desarrollo de la creatividad, la relación entre compañeros, el conocimiento de uno mismo, el conocimiento de otras culturas y el desarrollo de la capacidad expresiva del alumnado. De esta forma, al trabajar en grupo, la danza incide positivamente en el trabajo de socialización y cohesión.

Mónica Monroy (2003: 160) realiza un ensayo en el que se plantea una serie de interrogantes hacia los educadores de arte y, en concreto, a los maestros de danza, sobre su papel como creadores estéticos en el espíritu de nuevas generaciones. Entre sus reflexiones relevantes plantea “¿cómo abordar la danza como proceso pedagógico en términos específicos para y con las niñas y los niños en nuestras escuelas y no como un producto terminado para la escena?”, una danza donde el interés del niño sea punto de partida, desate su imaginación y el contenido se halle pleno de su propia esencia.

En este sentido, propone la articulación de *la lúdica* (fantasía, imaginación, libertad, tiempo y espacio, ya que permite relacionar el conocimiento, la creación artística, la educación, comunicación e intercambio de saberes), *la pedagogía artística* (estructura de procesos y productos finales en danza); y *la puesta en escena* (la temática –el qué, el contexto–; la historia –el cómo, el para qué– y la kinesis –la forma, lo estético). Al ser articulados, tales elementos asumen una perspectiva integradora que atraviesan y dan sentido al trabajo pedagógico y, por ende, al escénico, donde se crea un espacio en el que los participantes hacen máximo uso de sus potencialidades, al verse involucrados sus intereses, deseos y voluntades, ya que coinciden para inventar un camino común.

Por otra parte, Arguedas (2004) plantea que, entre otros, el objetivo principal de la expresión corporal surge de la particularidad de cada persona y sus diversas

maneras de aprender, es por ello que se desarrolla la creatividad y el autoconocimiento, a fin de fortalecer la autoestima, la sensibilidad y la creación, al tomar en cuenta las limitaciones y posibilidades de cada individuo.

Además, menciona que los beneficios de la expresión corporal integran el desarrollo de la capacidad de actuar, los estímulos individuales y colectivos, biológicos, intelectuales, desarrollo socioemocional, de la sensibilidad y de la creatividad. Entre sus características se encuentran: la sensopercepción, la motricidad, el tono y el espacio.

En esta misma línea, se hace necesario que los ejercicios despierten la atención constante de los participantes para una adecuada expresión del movimiento; además que la expresión corporal atraviesa los contenidos curriculares, ya que se integran y enriquecen, a través de actividades lúdicas relacionadas con matemáticas, ciencias, estudios sociales, español, religión, artes plásticas, inglés u otras áreas del quehacer educativo (Arguedas, 2004).

En este sentido, es necesario que la integralidad de la educación en nuestro Sistema Educativo Mexicano se haga presente para la formación de ciudadanos completos y en la plenitud de sus potencialidades, no obstante, se ha visto en la práctica que no se alcanzan a cubrir estas necesidades, por esta razón es que se observan y retoman otras opciones. En esta tesina específicamente se ha descrito lo que realiza Fundación Emeth, cuyo objetivo es dar una formación que complemente y actualice conocimientos, además de que promueva habilidades, destrezas y actitudes que posibiliten el desarrollo personal y comunitario en una Educación considerada como No Formal, ya que no persigue obtener reconocimientos oficiales por niveles (Cuadrado, 2008).

2.2 Un encuentro con las artes.

Como se pudo apreciar, la Expresión Corporal y la Danza enriquecen integralmente a las personas, en este sentido es que a continuación describo lo más relevante de las etapas por las que el Grupo de Expresión y Artes

Creativas de Fundación Emeth para la Integración de la Familia, A.C., pasaron en el tiempo comprendido entre los años de 2009 a 2012.

2.2.1 Inicio del grupo de Expresión Creativa: Primera etapa (16 de agosto al 22 de noviembre de 2009).

En esta primer etapa el grupo estuvo integrado por 6 miembros. Las características de la mayoría de los jóvenes fueron: actitudes de timidez, de inhibición, dificultades para expresar su forma de pensar, su creatividad, su sensibilidad, sus emociones, su esquema corporal y lateralidad; por ejemplo, seguir la secuencia del movimiento, al momento de externar su opinión en una comunicación verbal, interactuar con sus pares e incluso decir si les gustaba o no cierta música o actividad, en su imaginación, en sus habilidades perceptivas (observar, escuchar, palpar, bailar y expresar), etc.

Lisa Ullmann (en Laban, 1993: 113-114) menciona que:

Desarrollar el sentido del movimiento, del cual todos estamos dotados, en medida mayor o menor, es de suma importancia (...) [porque] mediante la danza intentamos refinar nuestro sentido kinestésico (sentido mediante el cual percibimos el esfuerzo muscular, el movimiento y la posición en el espacio). [...] [El] sentido kinestésico (básico, junto con la contribución de todos los demás sentidos) tiene ocasión de abrir una puerta que posibilita la autoconciencia en un medio social y objetivo.

Por todo lo anterior, el que ellos decidieran formar parte del grupo de expresión les ayudaría en su comunicación, en este tenor es que consideré que había mucho que trabajar en cuanto a habilidades de expresión, creatividad y psicomotricidad, necesarias para su desarrollo en el grupo.

En aquel entonces, como ha quedado mencionado con anterioridad, fui parte del grupo de Artes Creativas en Fundación, además, asistí a diversos congresos de danza, asimismo, tomé una preparación en el “CEPBD” (Centro

de enseñanza de panderos, banderas y danza), ubicado en Valle de Yénisse #464, colonia Valle de Aragón 1ª sección, Ciudad Nezahualcoyotl, Estado de México, donde me formaron durante año y medio en danza e instrumentos y valores. Asimismo, tuve la oportunidad de formar parte de “*Itay*” Escuela de Danza, ubicada en calle Petalo #53, colonia El Reloj, delegación Coyoacán, D.F., donde primeramente entré como parte del alumnado, sin embargo, casi en los primeros días me tomaron en cuenta como integrante del *grupo fuerte* de la escuela, es decir, me enseñaron paralelamente con los que tenían más tiempo y con ello tuve un aprendizaje más cercano de lo que era la disciplina del ballet, una preparación musical y física, además de otras formas de danza con las que anteriormente ya había tenido contacto, como el jazz y el manejo de instrumentos, tales como el pandero, telas e incluso, banderas y listones, con los que se realizaban coreografías para diversas presentaciones.

Al comenzar con el nuevo grupo de Expresión Creativa, tenía conocimiento e ideas por aplicar, porque además de la danza, su técnica y preparación corporal, física y musical, estaba inmersa en valores por transmitir al grupo.

En este contexto, al iniciar mis actividades con el grupo de Expresión y Artes Creativas de Emeth se acercaba el fin de año y me pidieron realizar una coreografía para presentarla en el mes de diciembre dentro de Fundación. El tiempo en realidad era muy corto y al ser el grupo totalmente nuevo y con características particulares, es decir, sin haber tenido un acercamiento con la danza y su técnica, sabía que había mucho que trabajar para llevar a cabo el objetivo que era la presentación de la coreografía en ese momento, ya que los movimientos implicaban: fuerza, trabajo, dedicación y esfuerzo.

Las técnicas de la danza y de la expresión corporal no son simples, (...) Si ello se experimenta a través de situaciones motivantes –entiéndase creativas, lúdicas y expresivas- y de amplia diversidad, conseguiremos el noble interés que radica en la necesidad de participación creativa individual y colectiva en la expresión danzada que nos permite bailar con regocijo y confianza (Castañer, 2000: 101).

Cabe mencionar que yo no conocía esta teoría, simplemente retomaba lo que en la práctica había llevado a cabo. Por un lado, era importante para mí que se expresaran con confianza y, por otro, que realizaran los movimientos con soltura y fuerza (formación que yo tenía), sabía que se trataba de una disciplina que en lo personal, me había llevado cuatro horas diarias durante seis meses de ensayo práctico, sin embargo, para la preparación del grupo tenía hora y media cada domingo en un lapso de tres meses.

A mi consideración el tiempo era muy corto porque tenía la idea de hacer algo con excelencia, y debo decir que me sentí presionada, no obstante, con las herramientas técnicas que tenía hasta el momento me dispuse a emprender la realización de dicha coreografía. En la preparación del grupo, trabajé actividades de deshinibición, a través de algunas técnicas lúdicas que me permitieron conocer al grupo, el grupo a mí y entre ellos, además de ejercicios de calentamiento, algunas técnicas de danza como la postura correcta del cuerpo, posiciones de brazos y pies, los niveles bajo, medio y alto en el espacio, además de valores, para que al momento de realizar la coreografía, sus movimientos de expresión cobraran sentido para ellos y para las personas que la presenciaran.

Asimismo, ellos recibían la instrucción que se les daba y para continuar lo visto en clase, les pedía que durante la semana apartaran un tiempo para repaso en casa, sin embargo, me percaté de que difícilmente lo llevaban a cabo, porque al iniciar la siguiente sesión estaban igual que la semana anterior, no repasaban y, por tanto, sólo lo recordaban vagamente, es por ello que se les dificultaba su apreciación. A este respecto, recuerdo que durante la introducción de la primera clase la abuelita de dos de los jóvenes estuvo presente; a fin de contextualizar la situación relato lo ocurrido durante ese día.

Era la 1:15 p.m. del día domingo 16 de agosto de 2009 en Fundación. Dos jóvenes, B³ y T de 14 y 11 años de edad, respectivamente, fueron a buscarme

³ Por confidencialidad de los jóvenes sólo se coloca la letra inicial de su nombre.

para preguntar si comenzarían las actividades del Grupo de Expresión ese día, a lo que les contesté que efectivamente y que comenzaría a la 1:30 p.m., acto seguido, fui por la grabadora a la oficina del Director de la Fundación y enseguida me dirigí al salón donde se realizarían las actividades.

Al inicio, con música de fondo, me presenté con los jóvenes anteriores, quienes fueron los asistentes de ese día y les dí la bienvenida. Asimismo, para comenzar les pedí que caminaran por todo el salón, con el objetivo de que se apropiaran del espacio, se relajaran y *entraran en confianza*. Después les dije que mientras caminaban, imaginaran ¿cómo representarían su nombre con su cuerpo?, mi objetivo era conocer qué habilidades tenían para expresarse y así determinar el tipo de actividades que se trabajarían.

Hubo cierta incertidumbre de lo que se les pidió. Entre los dos sólo se cruzaban miradas y no realizaban ningún movimiento, había cierta pena y timidez, e incluso en el caso de B, pude percibir un silencio y nerviosismo, en ocasiones, metía y sacaba las manos de las bolsas del pantalón, hacía gestos en su rostro, asimismo, pensaba mucho lo que haría. Una vez más, observamos aparece *‘el discurso del pensamiento’*, aquello que nos estorba para actuar (Díaz, 2011).

Es decir, estamos tan acostumbrados a pensamientos como: “qué van a decir de mí”, “y si lo hago mal”, “qué es lo que la otra persona quiere que yo haga”, “qué es lo que espera de mí”, y nos sentimos entre la espada y la pared, lo que nos bloquea e impide nuestra expresión porque “si la conciencia se instala en el bloqueo, la negación, el miedo; la energía se congela” (Compilación, 2003), de pronto ese momento se convirtió en tensión. Aunado a lo anterior, la abuelita de ellos expresó: *“¡ándale!, ¡muévete!... es que no está acostumbrado a hacer nada, sólo se la pasa viendo la tele”*, por lo que intervine y les dije que únicamente se trataba de hacer lo primero que se les viniera en mente, quizá un salto, un giro, subir o bajar sus pies, sin que fuera gravoso, únicamente tenía que expresar lo que imaginaran a través de sus movimientos; después de esta indicación y de algunos ejemplos dados, tuvieron algunos minutos para

realizar su expresión y así lo hicieron, cierto es que tuvieron dificultades pero, finalmente, lo llevaron a cabo.

Después supe que había varias presiones para los jóvenes por el contexto en el que habían crecido; y el que sus papás no apoyaran directamente sus elecciones debilitaba su confianza y el desarrollo de habilidades, destrezas y conocimientos necesarios para su formación. Laban (1993) plantea que por el estilo de vida y atmósfera mental en que crecemos, se levantan barreras que impiden una verdadera expresión. Hasta aquí cierro este paréntesis.

No obstante que el grupo no repasaba en casa, asistían a cada sesión y para mí eso implicaba que tenían interés, que les gustaba pero que alguna circunstancia les impedía ensayar lo visto en la clase anterior, fue entonces que seguí con su preparación. Para el 20 de septiembre de ese 2009, propuse tres canciones para la coreografía. Hubieron comentarios de que la canción que fuera estaba bien, pero en realidad observé que ninguna les entusiasmaba, pregunté que si ellos tenían alguna sugerencia y hubo un silencio total, finalmente, eligieron una que aparentemente les había gustado, sin embargo, al montar la coreografía me pude percatar que sólo seguían la secuencia pero no había esa *chispa* que inyectara sentido al movimiento y, por como se presentron las circunstancias, todo iba muy rápido.

En aquel entonces, mi interés sí era que ellos se deshinbieran, tomaran confianza y se expresaran, pero con el tiempo tan reducido para la presentación me percaté que mi enfoque fue más hacia la técnica del movimiento, no obstante, sentía la necesidad de montar algo que los motivara, les gustara y les animara.

Al darme cuenta de lo que ocurría, decidí cambiar la canción por otra que verdaderamente les gustara. Así que elegí otra y enseguida noté el cambio, porque tuvieron una respuesta positiva, asistían a cada ensayo con singular entusiasmo e incluso al tener sólo un mes y medio para su preparación, les propuse ensayar los días jueves una hora para repasar los pasos y aprender la

secuencia y ellos accedieron. Debo admitir que yo observaba que a los movimientos les faltaba fuerza y expresión, pero también veía el esfuerzo de los jóvenes, querían hacerlo, incluso quienes mostraban timidez e inhibición realizaban los pasos y secuencias, fue entonces que opté por apoyar su trabajo y seguimos con el tiempo de preparación, todo esto se realizó en grupo.

Fue interesante ver cómo el grupo se cohesionó en la realización de esta coreografía, todos íbamos en un mismo camino, hacia una misma meta, hacia un mismo propósito, es decir, a pesar de que había inhibición y timidez, por mencionar algunos aspectos, al sentirse parte del grupo se fusionaron y quitaron aquello que los bloqueaba. Al respecto, Martha Castañer (2000) hace mención de que si este tipo de expresión danzada se experimenta a través de situaciones motivantes, se conseguirá bailar con regocijo y confianza.

Cabe mencionar que la coreografía estuvo integrada por danza como el jazz y el ballet, pero además por el uso de dos instrumentos más, pandero y banderas, lo que le daba cierto grado de complejidad a la misma pero al mismo tiempo había un flujo de movimiento que se extendía por todas las articulaciones de su cuerpo (Laban, 1993). Realmente fue un trabajo de esfuerzo, ritmo y dedicación, por un lado, y por otro, yo quería darles lo mejor que traía, pero sin pensar que tal vez podría causarles cierta frustración por no llegar a ejecutar el movimiento.

Así, llegó el día de la presentación, todos estaban con un gran entusiasmo, cabe señalar que mencionaron *“tengo un nudo en el estómago”*, por los nervios que sintieron al ser su primera aparición frente a un público. Nuestra participación era después de la cena que se ofreció de fin de año en la Fundación. Finalmente, llegó el momento de presentarnos, con gran entusiasmo, alegría y motivación se realizó. Al concluir el evento, todos estaban impactados por lo que habían logrado, se escuchaban comentarios como: *“una señora me felicitó por la coreografía y me abrazó”*, *“¡lo logramos!”*, *“¡sí pudimos!”*, brincaban de alegría, incluso se abrazaban entre ellos. He de reconocer que hasta la fecha esa coreografía la recuerdan con gran cariño,

satisfacción y sentido de logro. Además de que esa ocasión entre el auditorio hubo comentarios de que había sido una muy buena presentación y que les había gustado. Así que se había cumplido el objetivo hasta ese momento.

Primera presentación del grupo de Artes Creativas
de Fundación Emeth.



2.2.2 Trabajo psicomotriz: Segunda etapa (10 de enero al 18 de abril de 2010).

El grupo estuvo integrado por 8 miembros y una baja. Había pasado una etapa con resultados muy satisfactorios a pesar del tiempo de preparación que se tuvo y en esta ocasión contamos con tres integrantes que se agregaron al grupo. Una de las jóvenes que dejó el grupo fue porque ingresaría al nivel medio superior y tenía que tomar un curso de preparación, lo que le impedía seguir asistiendo.

Al observar al grupo, consideré que era necesario realizar actividades de coordinación y psicomotricidad, las que favorecen el esquema corporal y la conciencia del mismo (Franconetti, 1982; Zamora, 1999; Fructuoso y Gómez, 2002), ya que habían algunas dificultades en sus movimientos en relación con estos aspectos. Así que ocupamos desde líneas en el piso hasta aros, cuerdas, sillas y música, entre otros. Pude observar cómo todos y cada uno de los integrantes del grupo participaban, algunos con más soltura que otros pero todos estaban involucrados en las actividades.

Caminamos al rededor del salón, anduvimos de puntitas, saltamos con los dos pies cayendo en el mismo lugar, asimismo, pasaron un circuito en el que anduvieron, saltaron, pasaron a gatas y dieron volteretas. Para el trabajo de los brazos lanzamos una pelota con las dos manos y luego con una mano; con el aro realizamos movimientos circulares en el cuello, en los brazos, tanto derecho como izquierdo, en pies y la cintura; para el trabajo de los pies, saltaron la cuerda donde se trabajaron tanto el pie derecho como el izquierdo, salían y entraban de la misma; también realizaron *ositos*, es decir, caminaron hacia atrás con brazos y piernas, siempre viendo hacia el techo lo más arriba posible; asimismo, pasé una reata por debajo de los pies de los jóvenes y ellos saltaban, se ejercitó el aventar una pelota hacia arriba, giraban y la cachaban; pasaron por dentro de un aro, lo rodaban y corrían para atraparlo.

Entre las actividades, se marcó en el piso con cinta de aislar la forma de una escalera, en la que cada integrante tenía que pasar por ella de diversas formas, en algunos casos saltaban con pies juntos hacia al frente y tenían que respetar cada división, en otros también saltaban pero hacia afuera de la escalera de lado izquierdo, adentro y afuera de lado derecho y regresaban hasta terminar el ejercicio; hubo otro, en el que daban un paso, levantaban la pierna y estirada, tocaban la punta del pie con ambas manos, así continuaban el ejercicio hasta terminar; en otro, con ambos pies saltaban, abrían y cerraban, mientras se avanzaba.

Finalmente, se trabajó en parejas para hacer diversas figuras que tenían que mantener por 5 segundos. Cabe mencionar que todos realizaron las actividades, fue un taller de psicomotricidad gruesa, es decir, de control del cuerpo (piernas, brazos, cabeza y tronco) y el objetivo era desarrollar sus habilidades motrices, el trabajo elemental de la técnica de los movimientos corporales, saltos, giros, equilibrios, elementos de fuerza, de flexibilidad, desplazamientos, incitarlos a correr, arrastrarse, etc. Pude observar cómo dentro de las mismas técnicas, al momento de cazar la pelota, saltar la cuerda o pasar por el circuito, por ejemplo, *se volvían más ellos*, ya que se olvidaban de que los veían y era notable una espontaneidad y libertad, por lo menos en ese momento y espacio. Es de considerar que la timidez se hace evidente porque:

en la edad correspondiente a la pubertad, se produce un bombardeo de nuevas informaciones, referidas a la imagen del propio cuerpo y a la de los demás, empiezan las vergüenzas y los prejuicios, lo cual genera incertidumbre e inseguridad ante la necesidad de consolidar unos determinados modelos de 'llevar el cuerpo' para comunicarnos con los demás (Castañer, 2000: 11).

Al inicio de la descripción de las características del grupo mencioné que había una notable inhibición, sin embargo, con estas actividades los percibí más desinhibidos y se permitieron una apertura consigo mismos y en su relación con el otro, acciones que favorecen el esquema corporal en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (Franconetti, 1982, Fructuoso y Gómez, 2002).

2.2.3 Reto a realizar figuras espontáneas: Tercera etapa (2 de mayo al 1º de agosto de 2010).

El grupo se conformó por 8 integrantes y una baja, debido a que uno de los jóvenes vivía lejos y se le dificultaba asistir con regularidad. En esta tercera etapa ya había un grupo base que contaba con una preparación psicomotriz previa. Durante este lapso de tiempo en Fundación se planeó ir a Zitácuaro,

Michoacán, lugar donde hay otro Centro de Capacitación y Formación; de personas originarias de las mismas comunidades; cabe mencionar que en este Centro de Capacitación hay muchos niños, por lo que nos enfrentamos al reto de preparar una presentación divertida y llena de energía para compartirla en ese lugar.

Comencé la realización de esta coreografía, con elementos de coordinación, giros, saltos, formación circular, entre otros, la música era divertida y con mucho ritmo para niños de todas las edades. La ensayamos las veces que fueron necesarias con el objetivo de que los jóvenes asimilaran los movimientos, como Lisa Ullman (en Laban, 1993: 121) lo plantea, “mediante la repetición se alimenta la memoria, donde se almacenan experiencias que, a su vez, son necesarias para que surja de nuevo la inspiración, aumente la sensibilidad y se desarrolle una mayor comprensión”, y después la hicieran simplemente para disfrutarla.

Preparación del grupo
para la segunda coreografía



Esta ocasión, pude observar dos vertientes, por un lado, dentro del grupo interactuaban entre ellos y expresaban “*¡estos pasos están muy padres!*”, “*¡qué divertido!*”, además, yo podía ver que les gustaba porque sonreían y, a la vez, se mostraban con una buena disposición y actitud durante los ensayos, lo que favorece un desarrollo integral en el joven, debido a su influencia en el desarrollo psicomotriz, afectivo y cognoscitivo (Dinorah Pacheco, 1992), además de que:

[la] experiencia nos dice que cuando los alumnos bailan en grupo, descubren a sus compañeros y a ellos mismos desde otras perspectivas (...) y se ve favorecido por el hecho de que normalmente la acción de bailar inspira estados de ánimo positivos que la acompañan, potenciándose así actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo (Fructuoso y Gómez, 2002: 35).

Una vez más se veía reflejado que en casa no repasaban la secuencia y era mayor trabajo de volver a empezar, y como mencioné, sí disfrutaban sus movimientos pero al no practicarlos durante la semana sólo hacían lo que se acordaban. En uno de los ensayos, al mostrarles cómo era el movimiento escuché decir: *“ah, sí!, yo creí que era más divertido, así me cuesta mucho trabajo y ya me cansé”*.

En este sentido, Martha Castañer (2000: 101) plantea que “las técnicas de la danza y de la expresión corporal no son simples”, así que continuamos con los ensayos y a pesar de que en un inicio fue un poco complejo, a medida que se avanzaba se vieron cambios notables, ya que no sólo la ejecutaban, sino que también, en su mayoría, la cantaban y aunque sus movimientos aún eran algo débiles y cortos, se desenvolvían como grupo en una unidad.

Algo característico de esta coreografía fue que cada integrante del grupo al final de la canción haría una figura de manera libre y/o espontánea, es decir, yo no les diría qué hacer o cómo hacerlo, simplemente lo que en el momento les provocara la melodía. La primera vez que lo practicamos, poco más de la mitad del grupo no supo qué hacer, aunque no era de extrañarse porque en realidad yo les montaba todos y cada uno de los pasos, pero era una buena ocasión para que se expresaran de forma libre.

Al principio provocó inseguridad y extrañeza, al respecto Paloma Santiago (1982: 108) plantea: “Hay algunos que se desorientan mucho cuando no reciben una propuesta de trabajo concreta. Otros se bloquean, no saben qué

hacer; necesitan un punto de referencia para empezar”. Entre el grupo se veían sonrisas nerviosas, una vez *más pensaban demasiado* y, como lo dice Díaz (2011: 16) “el pensamiento nos estorba”, no sabían qué hacer o más bien, no tenían las herramientas necesarias para hacerlo. Me preguntaban “*pero qué hago*”, al principio los dejé para que de ellos mismos surgieran los movimientos pero al ver que se desesperaban, volví a explicarles que simplemente era realizar el primer impulso que tuvieran de acuerdo con la música, es decir, un brinco, un movimiento de brazos, un giro, etc. Así que con el ánimo de todos, poco a poco se veían nuevamente en *confianza*, hasta que por fin, uno a uno, comenzaron a realizar figuras espontáneas, al respecto, Laban (1993) hace mención de que necesitamos ayudar a la gente a enfrentar sus temores y a adquirir confianza para comunicarse libremente; y así lo hicieron con las herramientas que tenía hasta ese momento.

Figura libre y/o espontánea



Finalmente llegó el día de la presentación, todos asistieron puntuales a la cita en Fundación, para de allí partir a donde sería el evento. Al momento de llegar, hacía mucho frío pero no impidió que la actividad se llevara a cabo.

Al terminar la presentación, pude observar que las características de aproximadamente 50 niños de Zitacuaro, Michoacán era de timidez. Al terminar la coreografía nos miraban algo perplejos, mi primera impresión al respecto era de que tal vez no les había gustado, sin embargo, al platicar con una joven originaria del lugar me contestó: “¡sí, si les gustó!, fue algo nuevo porque nunca habían hecho nada similar, no fue que tuvieron miedo o se espantaron, o así,

no!, sino que nunca lo habían visto y se impresionaron”. Al escuchar su contestación para mí fue un gran alivio; no está por demás señalar que para realizar cualquier acción educativa, nos es necesario tomar en cuenta las características y necesidades de las personas con quienes se trabaja y a quienes nos dirigimos para que haya un estímulo creativo, liberador y vivificante causado por el movimiento de la danza (Laban, 1993).

2.2.4 Enseñanza de técnica: Cuarta etapa (2 de septiembre al 28 de noviembre de 2010).

El grupo se conformó por 7 integrantes y una baja. Esta etapa fue básicamente de enseñanza minuciosa y detenida de pasos de jazz, algunos de ballet, así como de movimientos con pandero y banderas; hubo un ingreso a quien describo a continuación:

“A” al comienzo se acercaba tímidamente a observar las actividades que hacíamos, al darme cuenta de esto la invité a formar parte del grupo, a lo que me contestó: *“es que todo lo que empiezo nunca lo termino”*, con una voz realmente convencida de ello, respuesta que me sorprendió porque a sus 15 años ya tenía esa mentalidad de ella misma. Victoria Camps (citada en por Gutiérrez, 2007: 20) plantea que “[nadie] se atreverá a vivir por su cuenta y riesgo si no se quiere a sí mismo, si carece de confianza y seguridad en sus capacidades”, hoy puedo decir que ésta es la parte que favorece la Expresión Corporal y como lo expresa Díaz (2011: 200) “para crear confianza, primero, antes que nada, tengo que confiar en mí; para hacerlo tengo que empezar por hacer a un lado mi pensamiento”; el pensamiento que bloquea la acción, que hace que diga *“no puedo”*, esa es la parte racional que muchas veces impide que la parte emotiva se exprese. En ese momento percibí esa situación pero no tenía mayores herramientas teóricas para abordarlo, es actualmente, con otros conocimientos y teoría que puedo articularlo.

Me di cuenta que “A” tenía dentro del grupo una amistad que fue detonante para su ingreso, así que un día llegó y dijo que quería ser parte del proyecto. Así que ese mismo día comenzó a asistir a las clases.

Dentro de cada planeación consideré la relajación, el calentamiento y el estiramiento antes de empezar, y al ser “A” de nuevo ingreso me fui muy despacio en la enseñanza para que todos estuviéramos a la par. Al principio ella veía cómo era el movimiento y trataba de hacerlo junto con todo el grupo, no obstante, pronto aparecieron frases como: “*no puedo hacerlo*”, “*es que no me sale*”, es decir, actitudes negativas que le bloqueaban e impedían el movimiento, entonces me iba más lento aún, sin embargo, aunque le explicara detenidamente paso a paso cómo era el movimiento ya no lo hacía, sólo veía pero no lo ejecutaba. Laban (1993: 18) plantea que “[durante] los años escolares los niños de nuestro tiempo no aprenden a apreciar el movimiento. Apenas saben cuánto de su felicidad futura depende de una vida de movimiento intenso”, es como si efectivamente hubiera una barrera que le impidiera mover esa gama de impulsos y deseos internos.

Podemos ver una vez más que, como lo plantea Laban (1993), por la atmósfera mental en que crecemos se levantan esas barreras, entonces supe que no podía obligarla porque “el aprendizaje es algo voluntario” (Díaz, 2011: 197), así que continué con todo el grupo.

Poco a poco, “A” trataba de adaptarse al grupo y ellos la hicieron parte del mismo, entonces hubo un momento en el que intentó y realmente mejoró su actitud y, por lo tanto, la asimilación de los movimientos, sin embargo, algo sucedía y de repente volvía su forma de pensar, así que pronto decidió dejar el grupo, por lo que me cuestionaba a mí misma ¿qué podría haber hecho para ayudarla a que superara esos temores que congelaban su energía y conseguir sus más grandes anhelos?, ¿cómo sería su interrelación con los otros en un futuro no muy lejano? o si ¿al ponerse metas u objetivos lograría alcanzarlos?.

Hasta este punto, se había trabajado con el grupo, por un lado, en relación con su esquema corporal, coordinación, diversos pasos de jazz, ballet e instrumentos, es decir, la técnica del movimiento y, por el otro, que ellos asimilaban diversos valores como el amor, el respeto, la esperanza, el agradecimiento y la constancia, entre otros.

A través de las clases en el grupo se veía una cohesión, una unidad, una relación de aceptación, adquirían confianza, además habían experimentado sensaciones de logro e incluso se comenzaba a observar cierta espontaneidad y un mayor sentido de pertenencia, como lo plantean Fructuoso y Gómez (2002), con respecto a que la acción de bailar inspira estados de ánimo positivos potenciándose actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo.

2.2.5 Integración de pasos nuevos: Quinta etapa (9 de enero a junio de 2010).

El grupo se conformó por 6 integrantes y una baja, quien salió porque su familia ya no pudo llevarla a Fundación.

En esta etapa nos preparamos para realizar tres presentaciones, yo acababa de asistir a un congreso de danza y aprendí algunos pasos de hip-hop, así que me dispuse a compartir estos nuevos movimientos al grupo para que los asimilaban, a la vez que adaptaran los que ya habíamos ensayado.

Puedo decir que de igual forma que en otras ocasiones, tuvieron disposición para aprender lo nuevo, nos fuimos poco a poco y añadíamos aprendizaje en valores. El día de la presentación todo se llevó a cabo conforme había sido ensayado.

En la primera presentación con pandero, estuvieron conmigo dos de las integrantes del grupo, en una de ellas percibí soltura y seguridad en sus movimientos; y en la otra, cierto grado de seriedad e inseguridad en su ejecución, es decir, le faltaba vida e intención a su expresión, ese disfrute

desde su interior, era como si lo único que importara era seguir la secuencia del movimiento, sin embargo, como quedó mencionado con anterioridad, “en la edad correspondiente a la pubertad (...) empiezan las vergüenzas y los prejuicios, lo cual genera incertidumbre e inseguridad” (Castañer, 2000: 11), por un lado y, por otro, Franconetti (1982) menciona que es necesario integrar la conciencia corporal basada en la concurrencia de sensaciones externas e internas.

Momento de la participación



Por otra parte, al observar la segunda participación de danza con banderas, al inicio entraron con confianza, a la mitad de la canción había cierto grado de tensión y finalmente lograron permanecer en un mismo flujo de movimiento, cabe mencionar que ambos jóvenes, habían logrado enfrentarse a ellos mismos, es decir, superar ciertos miedos en sus movimientos (Laban, 1993).

Presentación con banderas



La tercera participación involucró al grupo completo, mostraron ánimo y buena actitud durante la presentación, no obstante, en una de las integrantes surgió una vez más la seriedad, sólo seguía la secuencia del movimiento y mostraba

inseguridad. Me remito nuevamente a lo citado por Castañer (2000) al plantear que es debido a las circunstancias generadas por la pubertad.

Cabe señalar que esta misma integrante durante los ensayos mantuvo ánimo y disposición en realizar la presentación e inclusive mantenía frases como: “*sí se puede!*”, “*podemos lograrlo!*”, por lo que me atrevo a decir que no era por falta de interés de su parte, más bien, había un nuevo reto por alcanzar.

Asimismo, las personas que presenciaron esta coreografía comentaron que les gustó mucho y agradecieron la participación.

Coreografía del grupo completo con el uso de diversos instrumentos.



2.2.6 Preparación de los jóvenes para el campamento infantil: sexta etapa (Agosto a Noviembre, 2011).

Durante este lapso de tiempo se organizó el campamento con los niños, por lo que las necesidades estuvieron encaminadas a instruir a los jóvenes de la Fundación y no sólo al grupo de Expresión en la realización de algunas coreografías, ya que las actividades estarían a su cargo.

Este grupo estuvo formado por 16 jóvenes, todos con diferentes caracteres: algunos extrovertidos, amigables, alegres, otros distraídos, tímidos, introvertidos, inseguros, etc. Al principio formaban grupitos de amigos con

quien ellos se identificaban y en algunos casos se aislaban; el trabajo que realizamos fue en grupo, así que tuvieron que interactuar.

Para comenzar su preparación comenzamos con familiarizarnos con las partes de nuestro cuerpo, porque como sabemos, los jóvenes están en continuos cambios de crecimiento físico-hormonal y psicológico, que implica procesos de crisis de identidad (Schufer, et al, 1988) que les obliga a adaptarse de nuevo a su cuerpo y a definir su identidad frente al mundo que les rodea.

En este sentido, comenzamos con ejercicios de psicomotricidad, primero simplemente caminaron en línea recta y, efectivamente, había casos en los que sus movimientos eran descoordinados, como si no tuvieran dominio de sus extremidades, así que realizamos varios ejercicios en los que estuvieran involucradas estas partes de su cuerpo para que comenzaran a concientizarlo.

Preparación motriz



Asimismo, con el uso de algunos tapetes realizamos marometas, caminamos a gatas, hubo varios casos en que no sabían cómo hacerlo, así que realizamos varios ejercicios de este tipo. De igual forma, usamos aros, pelotas, cuerdas para control, fuerza y movimiento de sus brazos y pies. Así como también, marcamos en el piso como una escalera acostada en la que pasaban caminando, con brincos, saltos, a diferentes ritmos con ayuda de palmadas y/o con música rítmica. En realidad no teníamos mucho tiempo para darle más continuidad a estas actividades, sin embargo, se logró que como grupo reconocieran y observaran sus capacidades corporales.

Las coreografías involucraron saltos, giros, el uso de sus palmas, chasquidos de sus dedos, el uso de aros y mucha energía.

Preparación de los jóvenes para el campamento de niños en Fundación Emeth



Cabe mencionar que también se tomó en consideración la creatividad y espontaneidad de los jóvenes, ya que al final de una de las coreografías había que terminar con una figura o algo espontáneo que en ese momento les surgiera. Al ser realizada en grupo, no tardaron en organizarse e hicieron figuras entre varios, en parejas y solos, fue muy enriquecedor ver la forma en que se expresaron.

Figuras espontáneas



Al realizar este trabajo en grupo, se observó que los que iban con timidez e inseguridad pronto se unieron a la actividad. Hubo el caso de un joven que se aislaba continuamente, sin embargo, pude percibir que en el campamento, a la hora de llevar a cabo las coreografías, se mostraba contento y sonreía, es decir, las disfrutaba y dio todo de su parte para la realización de las mismas, lo que me lleva de nueva cuenta a confirmar que al presentarse situaciones motivantes, creativas, lúdicas y expresivas, conseguiremos la participación individual y grupal que nos permita bailar con regocijo y confianza (Castañer, 2000), así como también, de que al bailar en grupo los alumnos, descubren a sus compañeros y a ellos mismos desde otras perspectivas, debido a que la acción de bailar inspira un estado de ánimo positivo, al potenciar actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo (Fructuoso y Gómez, 2002).

Coordinación de movimientos en grupo y con el uso de un instrumento



2.2.7 Elaboración de coreografía para el Aniversario de Fundación: Séptima etapa (8 de Enero a 19 de Febrero de 2012).

En esta ocasión estaba por llevarse a cabo la celebración del aniversario de Fundación, así que con todos los jóvenes que habían participado en el campamento, organicé una coreografía en la que estuvieron involucrados movimientos de expresión, giros, extensiones de brazos y piernas, formaciones, entre otros.

Preparación para el Aniversario de Fundación Emeth



También, estuvo presente uno de los jóvenes que en el campamento había mostrado su habilidad para el tec-tonic, es decir, tenía otro tipo de expresión y pasos; al escuchar un estímulo musical, comenzaba a hacer movimientos, eran muy rítmicos y fluidos, lo que enriqueció la coreografía y al mismo grupo, ya que parte de sus movimientos los compartió con nosotros y en la parte final de la coreografía, lo acompañamos en el fluir de sus pasos.

Aportaciones al grupo de Expresión



2.2.8 Necesidad de desarrollar Expresión Corporal en los jóvenes de Fundación: octava etapa (Mayo a Junio de 2012).

La etapa anterior me llevó a reconocer que en algunos jóvenes había aspectos de timidez, inseguridad y falta de iniciativa, aunque su desempeño en grupo se mostraba favorable, sabía que podían mejorar en estos aspectos personales. Franconetti (1982: 171) plantea que la expresión corporal “es una disciplina que favorece la toma de conciencia de la unidad psicofísica del ser humano, la liberación de su creatividad, el enriquecimiento de sí y de su realidad social” y se basa en el desarrollo de los sentidos y la motricidad, entre otros.

Cabe señalar que había trabajado actividades con instrumentos que tenían que ver con la espontaneidad, creatividad y psicomotricidad en grupo, pero no me había detenido a profundizar con respecto a la expresión corporal, sabía que definitivamente desarrollar esta expresión les ayudaría, así que investigué en algunos textos, videos en internet, sin embargo, no había ido más allá con respecto a todo lo que favorece, y una vez más con las herramientas que tenía me dispuse a llevarlo a cabo.

Hice una invitación abierta a los jóvenes el que quisieran desarrollar su expresión corporal e hice hincapié en lo que a mi parecer les podría beneficiar, respondieron 8 de 16 jóvenes. En este sentido, realicé un taller de 2 días con duración de hora y media cada uno, me hubiera gustado que la duración fuera de más sesiones pero en ese momento sólo dispuse de ese tiempo para impartirlo.

El objetivo de este taller fue que los jóvenes reconocieran cada una de las partes de su cuerpo, se deshinibieran y fueran capaces de expresar, a través de él, sus sentimientos y emociones. A continuación, enuncié las actividades que a mi parecer fueron más sobresalientes.

En una de las sesiones, al llegar los jóvenes al taller, les repartí tapetes de colores y les pedí se recostaran sobre ellos, mientras con música de fondo les

hablaba de conocer y reconocer nuestro cuerpo, de re-descubrirlo, así que mientras escuchaban el estímulo musical y con los ojos cerrados, les decía que con sus manos tocaran su cabeza, ojos, nariz, labios, orejas, hombros, pecho, brazos, muñecas, manos, dedos, torax, así como sus extremidades inferiores, es decir, piernas, rodillas, pantorrillas, tobillos, empeine, dedos de los pies, y que sintieran cómo eran y cómo se percibían.

En este sentido, hubo quienes con mucha naturalidad tocaban cada parte de su cuerpo y a quienes se les dificultaba sentirse, incluso a pesar de que sabían que todos estaban con los ojos cerrados y que nadie los iba a criticar o a juzgar, les costaba trabajo hacerlo, percibí cierto miedo e inseguridad, sus gestos eran de extrañeza, seriedad, sonrisas nerviosas, observé que se apenaban al hacerlo. Una vez más, *el discurso del pensamiento* y el miedo al qué diran les estorbó y bloqueó su capacidad de actuar, “primero pienso y luego percibo el mundo” (Díaz, 2011: 16). En ese momento, sólo observé y continué con el taller.

Al terminar, les dije respiraran honda y profundamente, y así con sus ojos cerrados hicieran un recorrido mental, desde su cabeza hasta sus pies por donde habían tocado. De esta manera les pedí que, lentamente por medio de una respiración profunda a través de su nariz, abrieran sus ojos y se incorporaran hasta que quedaran sentados.

Asimismo, hubo una actividad que se llamó “la computadora”, donde obviamente se simulaba ser una computadora y se representaban palabras o frases, los integrantes fueron distribuidos para simular ser una pantalla, un teclado y un usuario, quien representara éste último, tocaba las cabezas de los integrantes que constituían el teclado los cuales estaban en cuclillas, el usuario simulaba mandar un mensaje de tal manera que al ser tocadas las teclas se contraían y regresaban a su postura original inmediatamente. Al simular mandar el mensaje, los integrantes que componían la pantalla proyectaban corporalmente al resto del grupo el mensaje que inicialmente se había indicado por el usuario.

Dentro de la segunda representación el usuario indicó a la computadora ver una danza de ballet, los integrantes que componían la pantalla lo representaron, al principio con cierta limitación en sus movimientos pero después el primer joven que guiaba la representación, logró expresarse con cierta soltura e incluso realizar la instrucción de ir rápido y más rápido. En esta actividad de comunicación pude observar la capacidad de expresión corporal que se puede llegar a generar en los jóvenes del grupo, al convertirse en materia educativa y ser usada para el desarrollo potencial de su capacidad expresiva como Arteaga (2000) lo señala, en relación a fomentar el conocimiento personal, interpersonal e intrapersonal al exteriorizar sus sentimientos internos.

En este sentido, a este mismo joven dentro la primera representación le tocó ser el usuario de la computadora y observé que no tocaba la cabeza de los que representaban el teclado, a lo que le pregunté, “¿por qué no los tocas?” y me contestó: “es que es touch”, todos volcamos en risas por su contestación pero allí también se pudo observar su espontaneidad y el potencial que tiene para desarrollar su creatividad y el desarrollo de movimientos propios, que es uno de los grandes temas de expresión corporal (Franconetti, 1982).

Otra de las actividades que se llevó a cabo se llamó “conócete a ti mismo” y se trabajó en parejas, en ella, uno de los integrantes le mostraba al otro de qué manera lo percibía a través de gestos, la postura y el movimiento característicos de su compañero, mientras el otro sólo observaría y al terminar invertirían papeles.

Al comenzar, un joven de cada pareja mostró a su compañero la forma en que lo(a) percibía, en el caso de “M” y “J”, “M” expresaba con gestos y todo su cuerpo, la timidez y personalidad de su compañera, en un cuerpo reducido e inhibido (Díaz, 2011), mientras que “J” con cara de asombro, al terminar la actividad mencionó: *“es que yo no me veo así, yo no soy así”*, no se reconocía en “M”, pensaba que era totalmente diferente. Al contrario, cuando le tocó a “J”

representar a “M”, casi no se movía, sólo levemente sonreía, cuando “M” en la realidad es extrovertida, brinca por todas partes y siempre está muy alegre.

En el caso de otra pareja, uno de ellos igualmente describió con gestos y movimientos de su cuerpo la forma en que percibía a su compañero, es decir, con seriedad, introvertido, en su gusto por la batería; al momento de intercambiar lugares, el otro joven también lo representó en sus aficiones, al final cuando pregunté que si estaban de acuerdo en la forma en que los habían descrito, la mayoría contestó que efectivamente así se veían, tal cual los habían representado.

Así continué con lo siguiente, como un ejercicio básico de comunicación hubo otra actividad que atrajo mi atención y se llamó “la mirada”. Se trataba de que en parejas se miraran de frente, mientras que movían su cuerpo en diversas direcciones. Observé que los mismos jóvenes que en el ejercicio anterior les estorbó su pensamiento, no se atrevían a fijar la mirada en su compañero.

Carlos Díaz (2011: 175) al respecto dice:

por el mundo en que vivimos, por el cuerpo construido que tenemos, es increíblemente, difícil; la mirada focalizada, un cuerpo reducido e inhibido y el discurso del pensamiento, lo hace, casi imposible; porque las habilidades que tenemos para la comunicación humana, por ello mismo, están en su mínima expresión.

Es decir, hay un cúmulo de situaciones que vivimos día a día en las que enfrentamos situaciones que fracturan, que rompen, que impiden nuestra verdadera expresión y obstaculizan nuestra libertad.

Asimismo, hubo un caso extremo, en el que un joven miraba al otro fijamente pero como en actitud de reto de “*a ver quién puede más*” o “*tú a mí, no me ganas*” incluso se paró firmemente frente a su compañero y con los brazos cruzados no le quitó la mirada y hubo cierto desafío hacia su compañero, por

consiguiente, el otro joven se inhibía y esquivaba la mirada, es decir, por la actitud que se presentó, de reto y desafío, no hubo una relación, ese yo con el otro, un contacto que moviera su afectividad, esa colaboración que centrara su atención en el otro (Díaz, 2011).

Mientras esto sucedía, las otras parejas al no saber cómo reaccionar, esquivaban las miradas y comenzaron a dispersarse; el tiempo era corto y tenía que terminar, así que los reuní a todos y pregunté, cómo se habían sentido al llevar a cabo estas actividades, la primera respuesta fue “bien”, pero después poco a poco promoví a que me contestaran más claramente lo que habían vivido y una de las jóvenes me contestó: “me sentí rara”, y hacía gestos en su rostro, las reacciones de esta joven fueron de evasión, es decir, algo bloqueaba su pensamiento y, por lo tanto, limitaba su acción. Santiago (1985), Díaz (2011), Laban (1993), (Compilación, 2003), plantean que es necesario desaprender, romper esquemas, hacer a un lado el pensamiento que limita y bloquea la acción, forjado por la atmósfera mental en que crecimos, ya que para establecer una relación primeramente es necesario confiar en uno mismo(a) y como consecuencia en los demás, de esta forma, a través de establecer un contacto con el otro, se genera seguridad y un ambiente de confianza en la interrelación con los demás; otros dos de los jóvenes, también me contestaron que se habían sentido “raros”, que no habían vivido algo semejante; en este sentido, ellos expresaron su forma de sentir. La finalidad de este curso-taller, era que ellos reconocieran cada una de las partes de su cuerpo, se desinhibieran y fueran capaces de expresar a través de éste sus emociones; considero que en parte se llevó a cabo, sin embargo, aún faltó mucho por trabajar.

2.2.9 Integración de lo físico, intelectual y emocional en la danza grupal: novena etapa (Junio a Agosto, 2012).

Para este periodo en Fundación me pidieron preparar una coreografía con una canción en específico, a lo que accedí e invité a los jóvenes en general que quisieran participar en la realización de la misma, 9 aceptaron la invitación y al

final sólo estuvimos 5, ya que por diversas circunstancias personales y familiares ya no pudieron estar los que en un inicio se habían considerado.

El tema de la canción fue “Somos libres”; en lo personal fue de mi agrado, me entusiasmó la idea de hacer una invitación abierta y ver la respuesta de los jóvenes que aceptaron participar, además de que una vez puesta la canción y al montarles los movimientos hubieron ideas que surgieron de ellos mismo, donde el movimiento facilitaba la expresión y procedimos a adaptar sus aportaciones a la coreografía.

La canción tenía movimientos de expresión, sin el uso de ningún instrumento; estuvo presente la técnica, al mismo tiempo que la expresión particular de cada uno, sin embargo, me parece que en una parte de la canción los movimientos fueron un poco complejos, que era precisamente algo que quería evitar.

Pasos de Jazz



Movimientos libres



Finalmente, se logró una participación llena de entusiasmo y dinamismo por parte del grupo en esa ocasión. Considero que los jóvenes también la disfrutaron y compartieron el sentimiento de la letra de la canción, mostraron entusiasmo, libertad y vida en sus movimientos.

Presentación de la coreografía “Somos libres”



Hasta ese momento, se logró la cohesión del grupo en la realización de las coreografías, ya que como dicen Inmaculada García, et al. (2011), al trabajar en grupo, la danza incide positivamente en el trabajo de socialización y cohesión. Así como también, la integración de lo físico, intelectual y emocional, ya que se favoreció el aspecto físico en su psicomotricidad, es decir, en la coordinación y control de los movimientos de sus cuerpos, en lo intelectual al momento de usar la memoria dentro de una secuencia, la atención, la escucha, el ritmo, la espontaneidad y lo emocional.

Aquí finaliza este capítulo y en el próximo se vislumbra la relevancia de la Expresión Corporal a partir de la vivencia que tuve dentro del Seminario “El cuerpo en el Aula”, y que ahora se ve favorecido en el grupo de Expresión Creativa hacia una danza educativa, como lo plantean autores como Schinca (2002), Laban (1993), Díaz (2011), Franconetti (1982), Arteaga (2000), Martha Castañer (2000), Beuchat (1993), Lisa Ullmann (en Laban,1993), Fructuoso y Gómez (2002), entre otros.

CAPÍTULO 3

VIVENCIAS HACIA EL DESARROLLO DE UNA EDUCACIÓN INTEGRAL

En este capítulo continuó la experiencia del grupo de jóvenes con respecto a la Expresión Corporal y, ahora también, con los niños que participan en Fundación Emeth. Además, recupero las voces de los integrantes del primer grupo que me permitieron entender qué es lo que ellos han vivido en torno a la Educación Artística y lo que consideran les ha favorecido o puede favorecer en su formación.

3.1 Voces de los jóvenes de Fundación: décima etapa (Septiembre a Octubre, 2012).

En esta etapa, reuní a los jóvenes que participaron para platicar con ellos y saber cómo estaban, cómo se habían sentido en la presentación del tema “Somos libres” y en general todo lo que ellos quisieran expresar. Externaron su forma de sentir, hablaban de mejorar las participaciones y de cómo hacerlas más divertidas y dinámicas.

Sin embargo, algunos de los jóvenes sólo escuchaban las inquietudes e ideas de los demás, asentaban su acuerdo y observaban sin opinar al respecto, cuando se les preguntó, no comentaron, sólo escuchaban y/o sonreían y estuvieron de acuerdo con las decisiones de los demás.

En otro momento, realicé una entrevista sólo a los jóvenes del grupo que se les dificultó opinar y, entre otras cosas, pregunté: “¿qué sienten cuando presentamos una coreografía?”, después de pensarlo un poco, una de las jóvenes contestó: “pues primero un poco de pena y ya después alegría de poder expresar lo que siento”, otro joven dijo: “feliz y nervioso; feliz porque sabía que expresaba lo que había en mí, y nervioso porque sentía que todos me estaban viendo”.

Al respecto Carlos Díaz (2011) plantea “*somos cuerpos públicos y público de cuerpos*”, es decir, no podemos evitar que nos vean, como tampoco podemos evitar ver a los demás, porque somos seres de relación e interacción unos con otros y como quedó planteado en el capítulo 1, la expresión corporal nos permite conocernos y re-conocernos, así como también, conocer y re-conocer a los demás (Franconetti, 1982; Arteaga, 2000). Al estar conscientes de ello, nos permitimos aceptar las diferencias, valorarnos y respetarnos, tanto en lo individual como en la relación con los otros (UNESCO, 2006; Ullmann en Laban, 1993).

En este sentido, el segundo joven al expresar: “nervioso porque sentía que todos me estaban viendo”, hace referencia al ‘*discurso del pensamiento*’ (Díaz: 2011), es decir, cuando nuestra razón se limita con ideas como: ¿por qué todos me ven?, ¿qué quieren de mí?, ¿y si no lo hago bien?, ¿qué van a decir los demás?, ¿y si no me sale?, impide que la parte emotiva se manifieste y en lugar de expresar libertad, alegría y espontaneidad, nos cerramos y ponemos a la defensiva. Lo anterior, sucede a todos los seres humanos y con mayor énfasis en la etapa en que los jóvenes se encuentran debido a que temen exponerse a las burlas y críticas de los demás, sin embargo, encontramos que la Expresión Corporal podría contrarrestar este tipo de situaciones por todos los beneficios que ésta favorece.

Por otra parte, los jóvenes mencionaron que les gusta demostrar su forma de sentir y aunque en la mayoría de las ocasiones su pensamiento los limita, al retroceder la mirada es gratificante ver la forma en que cambian su expresión al participar en las danzas en grupo; en una actitud de confianza, alegría, pertenencia, es decir, están dentro de un ámbito que favorece el desarrollo de sus habilidades y potencialidades expresivas y todo lo que ello involucra.

Sin embargo, al tener presente el tiempo otorgado a la Educación Artística en Educación Básica, podemos observar que es mínimo (Acuerdo 592) y si agregamos que la preparación de los maestros en esta área al no ser vivencial para ellos (Díaz, 2011; García, 2007) resulta poco importante, esta formación

muchas veces pasa desapercibida tanto para maestros como para alumnos en cada uno de los niveles de Educación Básica, y cabría preguntarnos, ¿realmente se visualiza la formación de los alumnos en un futuro?, ¿cómo será su desempeño en una educación posterior?, ¿se formarán únicamente para el trabajo o también para la vida?, ¿cuáles serán los resultados si pasa desapercibida esta Educación Artística donde se desarrollan y sensibilizan los sentidos, percepciones, emociones, formas de sentir, el surgimiento de la creatividad, espontaneidad, libertad e imaginación, componentes básicos para la resolución de una situación problemática en la vida cotidiana?.

Otra de las preguntas realizadas a los jóvenes fue: “¿recuerdas tus clases de Educación Artística en primaria?”, la respuesta fue generalizada: “No”, uno de ellos hizo referencia a que había un grupo de coro pero era a nivel escuela y él no participaba. Cabe mencionar que el Acuerdo 592 por el que se establece la Articulación de la Educación Básica, menciona que la *Educación Artística* contempla Música, Expresión Corporal y Danza, donde se busca enriquecer el lenguaje, desarrollar la memoria, la atención, la escucha y la corporeidad con mayores oportunidades de interactuar con los demás, aunado a que es un derecho humano, universal para todos (UNESCO, 2006), es decir, de acuerdo a lo expresado por el joven, al mencionar *había un grupo de coro pero yo no participaba*, puedo señalar que a pesar de que la Educación Artística se contemple en la Educación Oficial, dentro de la práctica, en el caso de estos jóvenes, se vuelve una asignatura a la que no todos tienen acceso.

Los jóvenes al no recibir esta formación en este nivel, es decir, al existir un vacío de las Artes en la escuela, repercute en su formación, si se piensa como formación integral.

También señalan que no fue, sino hasta la secundaria que les dan música y, específicamente, enseñanza de flauta y partituras. Sin embargo, en este nivel ya tendrían que haber desarrollado aspectos como su sensibilidad, iniciativa, curiosidad, espontaneidad, imaginación, gusto estético y creatividad; para expresar sus sentimientos mediante el arte, el desarrollo de habilidades

motoras, perceptivas, el reconocimiento y valoración de los diversos puntos de vista, el reconocimiento de sus sensaciones y entre ellas la sensación de logro, que es lo que se busca potenciar desde preescolar (Acuerdo 592).

Asimismo, señalaron que a través de Fundación Emeth han podido tener un encuentro más cercano con lo que son las artes, debido a que también se abren espacios para la enseñanza y aprendizaje de instrumentos musicales como son: la guitarra, el bajo, el teclado, el violín, la batería, solfeo, rítmica, melodía, así como también, la expresión creativa y la danza.

De acuerdo con lo anterior, uno de los jóvenes mencionó que aprendió a tocar la batería, no obstante, no logra identificar la sensación que le provoca la ejecución de este instrumento, como se muestra en el siguiente diálogo: “¿Qué sientes al tocar la batería?”, con una sonrisa cohibida, dijo: “no, sé”; “cuando tocas los bits y das los baquetazos con ritmos diferentes, ¿qué sientes?”, “no sé”; “no identificas lo que te causa pero te gusta”; él con la cabeza dijo que sí.

En este sentido, puedo agregar que a partir del tiempo que estuvo en el grupo de expresión mejoró en gran medida sus habilidades motoras y en general su psicomotricidad, sin embargo, no reconoce el sentido de logro en su persona. A este respecto, pregunté: “¿Consideras que lo que has trabajado desde que empezamos en el grupo, te ha sido de ayuda para algo?”; “mmm, pues no sé”; “¿y te gusta?”, “mmm, sí”. Cuando él dice, “mmm, pues no sé”, suprime el logro que ha tenido en su desempeño de las diversas presentaciones, ya que consiguió ser el mejor en el manejo de banderas, lo cual requiere coordinación de pies, brazos y muñecas, además de tiempos, que son la materia prima para mejorar su desempeño al momento de tocar la batería.

Por otra parte, tuve la oportunidad de entrevistar a otros dos jóvenes que también han participado dentro de las diversas presentaciones en Fundación y que desde preescolar tuvieron una formación en Educación Artística, cabe mencionar que ambos cursaron el nivel preescolar en un centro de estimulación temprana. Al preguntarles, si recordaban sus clases de esta

asignatura en la escuela, mencionaron que sí, y que les dieron clases de música, estudiantina, coro, artes plásticas, donde realizaron origami, pintado de metales y playeras. Asimismo, les pregunté si actualmente tomaban alguna clase relacionada con la Educación Artística y si les gustaba, uno de los jóvenes contestó: “sí, estudiantina y coro, la primera sólo un poco y coro, está padre, aunque sólo cantamos; estudiantina, sólo por los coordinadores, eran un poco pesados y mala onda”, en este sentido, se puede observar que identifica clara y precisamente lo que le gusta y no le gusta y el por qué de ello.

La otra joven contestó: “sí y mucho porque nos han ido enseñando muchas cosas respecto a la música, tanto que ya podemos tocar una canción bien”, al decir ella: “sí y mucho (...), tanto que ya podemos tocar una canción bien”, reconoce el logro y el avance que ha tenido en el desarrollo y aprendizaje de este instrumento.

Asimismo, pregunté si tocaban algún instrumento y qué les provocaba, uno de los jóvenes contestó: “guitarra y bajo (instrumentos que ha aprendido a tocar en Fundación Emeth); me agrada la sensación de estar tocando, me provoca felicidad, paz y me desestrea”. En su respuesta encontramos que reconoce e identifica las sensaciones y sentimientos que le produce tocar estos instrumentos y, como quedó mencionado en el capítulo 1, desde la Conferencia Mundial de Educación Artística, la educación del niño deberá estar encaminada al “desarrollo” de su “personalidad, sus talentos y capacidades mentales y físicas hasta su máximo potencial” (UNESCO, 2006), en este sentido, la formación que este joven ha recibido le permite el reconocimiento e identificación de sus sensaciones y percepciones, lo que da lugar a una interrelación armónica y de desarrollo personal.

Con respecto a esta misma pregunta, la otra joven contestó: “piano (instrumento que también aprendió en Fundación Emeth), me provoca felicidad, me provoca emociones difíciles de expresar”, en su respuesta involucra el término: “emociones difíciles de expresar”, lo que probablemente remite a experiencias de emociones intensas para ella, que han tocado su ser interior en

el desempeño de este instrumento, es decir, reconoce su sensibilidad y percepción, así como sus sentimientos.

Al respecto, García (2002: 32) plantea que “vivir los estados emocionales de felicidad y gozo (...) producen los neurotransmisores necesarios para el aprendizaje y la creatividad”; y como se mencionó, la Educación Artística, fomenta tanto la creatividad, la imaginación; y la aplicación de cada una permite la incursión a la innovación. Aspectos necesarios a las demandas de la sociedad actual que impulsa a la búsqueda de personas innovadoras (UNESCO, 2006).

Otra de las preguntas planteadas a los jóvenes fue: “¿Consideras que la expresión corporal y/o la danza podrían darte algún beneficio?”, uno de los jóvenes contestó: “Sí, aparte del ejercicio es un arte y sirve para mostrar sentimientos a través del cuerpo”, como se observa, además tiene una noción general de los beneficios de la expresión corporal y la danza.

Asimismo, otra joven dijo: “Sí porque así expresas los sentimientos y emociones a través de todo”, en este sentido, también sabe y por sus respuestas ha vivenciado que a través de la expresión corporal y/o la danza, se expresan los sentimientos y emociones.

Con respecto a este último señalamiento de *vivencias*, fue aproximadamente por esas fechas que comencé a tomar el seminario el “Cuerpo en el Aula” con el maestro Carlos Díaz, dentro de las instalaciones de la UPN, como quedó referido dentro del capítulo 1. En lo personal, fue hasta ese momento que comencé a ver el trasfondo de la Expresión Corporal a través de técnicas del conocimiento del ser humano, como lo plantea Franconetti (1982), en el sentido de que el maestro dentro de las dinámicas del grupo nos llevó a conscientizar el movimiento de una manera más vivencial (Franconetti, 1982; Díaz, 2011; Laban, 1993; Hernández, et al.; 1982; Schinca, 2002; Arteaga, 2000).

Fue entonces que con los jóvenes integrantes del grupo de expresión comencé a tener una serie de ejercicios y actividades que retomé del seminario, que a mi consideración les comenzarían a ayudar de una forma consciente en el desarrollo integral de su formación y en el desarrollo de las próximas presentaciones.

Actividad en grupo con respecto a su Expresión Corporal



El objetivo de estas actividades era que los jóvenes comenzaran a reconocerse y concientizar que somos una relación, que lo que uno haga repercute en el otro por lo que era necesario reconocerse como seres sociales (Díaz, 2011).

En este sentido, observé que los jóvenes al enfrentarse con este tipo de actividades estuvieron alertas, se relacionaban entre ellos de forma ecuánime, aunque cabe aclarar que a veces con cierta incertidumbre por la dinámica de las actividades que los llevaba a enfrentarse a ellos mismos.

A pesar de esto, los jóvenes a la siguiente sesión del taller no llegaron a la hora, por lo que fui a buscarlos; dos de ellos no asistieron ese día a Fundación, otro integrante, estaba en la librería y me dijo que no la podía dejar sola. Algo similar me contestó otro de los jóvenes, en relación a que no podía estar en el grupo porque también tenía que estar en la librería. Sus contestaciones me confundieron un poco porque ellos habían aceptado tomar este taller, aunque no podía forzarlos a estar en él porque como quedó mencionado en párrafos anteriores “el aprendizaje, es *voluntario*; cada quien, construye su

conocimiento; lo cual, implica una decisión, lo cual, implica libertad, no trabajo forzoso” (Díaz, 2011: 197), sólo participarían si ellos querían hacerlo.

Así que en los posteriores días continué con dos de las jóvenes que se mostraron abiertas a tomar el taller. Comencé con ellas en relación a conscientizar su cuerpo. Schinca (2002) plantea que a partir de mis vivencias es que concientizo mi cuerpo, el tiempo y el espacio, entonces, agregué un estímulo musical y les pedí que con sus ojos cerrados tocaran su cabello, su rostro y cada una de las partes de su cuerpo, desde su cabeza hasta sus pies y así lo hicieron.

Conscientización Corporal



Al terminar hice un cambio de música, ésta era lenta y tranquila. Les indiqué que en ese momento, sólo movieran su cuerpo al ritmo de la música, sus brazos, cuello, el torzo, la cadera, sus pies, articulaciones y todo su cuerpo. Al terminar, les pedí que respiraran profundamente y abrieran sus ojos lentamente.

Posibilidades del cuerpo.

Conscientización del flujo del peso corporal en el espacio y tiempo



Asimismo, con otro estímulo musical les pedí volvieran a cerrar sus ojos y ahora caminaran lentamente por todo el espacio del salón, mientras sintieran toda la planta de sus pies en sus tres puntos de apoyo.

Conscientización Espacial - temporal
y desarrollo de su confianza.



También, sin estímulo musical les pedí que así con sus ojos cerrados caminaran, mientras al escuchar un sonido que yo emitiría, fueran en esa dirección, con el fin de que agudizaran su sentido del oído.

Conscientización Auditiva



Pude observar que mostraron una buena actitud, además de que al preguntar qué es lo que habían sentido con respecto a las actividades una de las jóvenes me contestó: “sentí algo raro porque no lo habíamos hecho antes, pero entiendo que es para conocernos un poco más”, la otra joven expresó: “pues primero sentí miedo de que me fuera a caer pero después me divertí”, con esto,

ambas saben qué es aquello que les cuesta trabajo realizar, ahora sólo necesitan trabajar sobre ello para el desarrollo de sus potencialidades.

Con esto, dimos por terminado el taller porque eran fechas decembrinas y una de las jóvenes tenía situaciones familiares y laborales que desempeñar.

3.1.2 En desarrollo de sus potencialidades: Onceava etapa (Noviembre a Diciembre, 2012).

Dado lo anterior, en esta etapa ya casi a final de año propuse la realización de dos coreografías en las que trabajé por separado con la joven del grupo y otra joven de la Fundación.

Cabe señalar que a partir del tiempo en que la joven del grupo inició su participación con nosotros hasta ese otro momento, noté una mejoría considerable respecto a su confianza, coordinación motriz, memoria, la percepción de su esquema corporal, su sentido espacial, su sentido rítmico y en su postura (Fructuoso y Gómez, 2002), es decir, aunque no puedo aseverar que se desarrollaron en su totalidad los beneficios de la expresión corporal y la danza en su persona, sí se lograron trabajar los aspectos antes mencionados y considerar que tanto ella, como los jóvenes del grupo en general, se encuentran dentro de este proceso de desarrollar sus potencialidades.

Coordinación motriz y manejo de instrumento.



Hasta aquí cierro las etapas vividas con el grupo de jóvenes de Fundación Emeth, advierto que quedaron cosas inconclusas que necesitan reafirmarse, sin embargo, por indicación del coordinador de Fundación tuve que iniciar con un nuevo proyecto y dar por terminada mi intervención con el grupo de jóvenes, ya que para el coordinador era necesario trabajar la Expresión Corporal y Creativa, ahora con un grupo de niños. Considero que en otro momento, propondré continuar el trabajo de Expresión Corporal y Danza con los jóvenes.

3.2 Espacio de expresión creativa para los niños de Fundación Emeth.

El propósito fue desarrollar la expresión corporal y creativa en 5 niños de 9 años de edad, comencé a trabajar con ellos en el mes de febrero de este año 2013, en un primer plano para prepararlos en la realización de una coreografía para el aniversario de Fundación que fue precisamente a mediados de ese mes. La idea era poner pasos sencillos en torno a algunas canciones alegres y dinámicas para niños, así que comencé a preparar las secuencias hacia la realización de una coreografía.

Llegó el primer ensayo con los niños, inicié con algunos estiramientos y calentamientos, por ejemplo, les decía que movieran su cabeza, hombros, pies, pero no precisamente seguían mi movimiento sino el suyo. Inmediatamente después comencé a mostrarles las secuencias para la coreografía, se trataban de movimientos libres al ritmo de la música, flexiones de codos y rodillas, estiramientos, saltos, entre otros; ligado todo formaba una secuencia.

Observé que los niños del grupo iban abiertos a todo lo que se les enseñara, con mucha energía, disposición y ganas de aprender cosas nuevas. Pude apreciar que de alguna forma los niños se veían seguros, alegres y receptivos. Al ponerles los movimientos, noté que les tomó un poco de tiempo llevarlos a cabo, debido a que al integrarse un conocimiento nuevo en la estructura del pensamiento, se genera un desequilibrio y es allí donde se encuentra la oportunidad de un nuevo aprendizaje, al ser asimilada esta nueva información, hay un acomodamiento y es entonces que se genera, como lo diría Piaget, un

nuevo esquema en la estructura del pensamiento, dicho de otra forma, toda asimilación es una reestructuración o una reinención (Piaget, 1973).

A este respecto, hubo de todo, desde el niño que no se desanimaba al ver que el movimiento le era complejo y decía “sí podemos hacerlo”, hasta la niña que de pronto dejaba de realizarlo por el sentimiento que le generaba pensar que no podría hacerlo, sin embargo, entre todos se animaron para seguir la secuencia.

De esta manera, continuamos con los ensayos, sin embargo, algo había que no me terminaba de convencer en la forma de prepararlos, cabe señalar que anteriormente no había trabajado con niños de esta edad y para mí fue muy diferente la forma de desempeño con este nuevo grupo que con los jóvenes.

Al llegar el día de la presentación, algo que no había tomado en cuenta fue el espacio que tuvimos para presentar la secuencia de movimientos, ya que era algo reducido y al participar junto con todos los niños de la Fundación, se complicaría un poco. Así que finalmente, la coreografía se realizó con movimientos libres, hubo momentos en que se unían todos los niños y hacían el mismo movimiento y otros momentos en que se realizó el movimiento con acentos de fuerza en ciertas partes de la canción.

Así pues, sabía que tenía que cambiar la forma de trabajo con los niños, ya que por la etapa en la que se encuentran el juego es inherente a ellos, por lo que la mayoría del tiempo todas sus acciones iban dirigidas a esta actividad, en consecuencia, al ponerles las diferentes actividades no le ponían la atención requerida, así que opté por cambiarles las técnicas por actividades lúdicas que encaminaran su interés hacia los objetivos de la Expresión Corporal. Al respecto Mónica Monroy (2003: 163) plantea:

La lúdica como propuesta integradora debe permitir relacionar conocimiento, creación artística, educación, comunicación e intercambio de saberes (...) permitir que los sujetos estén en una predisposición a la experiencia, al

descubrimiento, al encuentro (...) que ayude a generar nuevas imágenes y relaciones, nuevos conceptos y métodos para el trabajo pedagógico artístico y, por consiguiente, para la realización de una puesta en escena.

Asimismo, Franconetti (1982) plantea que la forma de darle al cuerpo un nuevo lugar es a través de técnicas del conocimiento del ser humano que parte de la percepción temporal y, como ha quedado planteado en el capítulo 1, este conocimiento del ser humano “se basa en el desarrollo de los sentidos, de la percepción, de la motricidad y de la integración de los aspectos físicos, psíquicos y sociales de cada persona” (Franconetti, 1982: 171). Asimismo, Díaz (2011), menciona que es necesario *usar el cuerpo de una manera extra-cotidiana*, y sugiere el uso de “técnicas teatrales, en la medida que implica a todo el cuerpo de una manera vivencial”, lo cual, hará posible el nacimiento de otro cuerpo surgido de dos principios fundamentales, la conciencia y el disfrute, es por ello que la realización de estas sesiones se llevaron a cabo mediante técnicas lúdicas y vivenciales. Por su parte, Laban (1993: 35), plantea que:

El lenguaje del movimiento, de acuerdo con su contenido, estimula la actividad mental (...) [en] una técnica de danza libre, se vivencia y practica la gama total de movimiento. A partir de la combinación espontánea de estos elementos surge una variedad casi ilimitada de pasos y gestos (...).

En consecuencia, a partir de las técnicas del conocimiento del ser humano y vivenciales, se estimula la actividad mental y ello da lugar al nacimiento de una cantidad ilimitada de movimiento, al combinar estos elementos en una técnica de danza libre.

Por lo anterior, a partir de tomar en cuenta estas posturas en el trabajo con los niños, programé 12 sesiones con una duración aproximada de 45 minutos cada una, de las que se desarrollaron 10 (ver anexo 1) y en las que se trabajaron los siguientes aspectos: concientización del cuerpo; concientización del peso y el tiempo; concientización del espacio; la concientización del flujo del peso corporal en el espacio y el tiempo; adaptación de compañeros; la confianza; la mirada;

la imaginación, la espontaneidad, la creatividad, oposición de objetivos; y concientización de acciones aisladas. A continuación, expongo brevemente lo que se pretendía en cada una de ellas:

La primera sesión se realizó con respecto a la “concientización del cuerpo”, el objetivo fue que los niños conocieran y re-conocieran las partes de su cuerpo que los integran y a través de sus sentidos percibieran sensaciones como: su temperatura, aspereza, suavidad, el tamaño de sus dedos, la textura de su cabello, entre otros. Asimismo, a partir de la actividad “te invito a mi fiesta”, los niños ocuparon cada una de las partes de su cuerpo y pudieran integrarse como grupo a partir del juego, la imaginación, la creatividad, el uso de estiramientos, movimiento de hombros, codos, muñecas, dedos de manos y pies, caderas, rodillas, cabeza, pecho, espalda o cualquier parte de su cuerpo, así como sus sensaciones y percepciones.

En la segunda sesión, se trabajó lo referente a “la conciencia del peso y del tiempo”; el objetivo a alcanzar fue que a través de los elementos del tiempo: lento, normal y rápido, los niños reconocieran el peso de su cuerpo, es decir, que cada movimiento de las partes de su cuerpo puede ser sostenido, en quietud o reposo, así como también, vigoroso, en otras palabras, fuerte o enérgico; y leve, también entendido como, ligero o suave.

En la tercera sesión, se trabajó la “conciencia del espacio”, a través de caminar en las tres dimensiones que determinan el espacio: ancho, largo y alto, en diferentes tiempos, esto es, a una velocidad: rápida, normal y lenta, el objetivo de esta actividad fue que los niños vivenciaran las posibilidades de su propio espacio.

En la cuarta sesión, se trabajó la “conciencia del flujo del peso corporal en el espacio y el tiempo”, se pretendía, por una parte; que los niños realizaran formas y movimientos espontáneos, con el uso del espacio para que apreciaran el flujo de su peso, se ocupó el juego “lo que hace la mano, hace el de atrás”, y por otra, que a partir de la plasticidad de su cuerpo se percibieran en diferentes

posiciones en las que se detuviera el flujo de movimiento a través del juego *las estatuas de marfil*.

En la quinta sesión, se trabajó la “adaptación a compañeros” en la que se viera favorecida la interrelación de los miembros del grupo a partir de actividades como caminar por todo el salón, de tal forma que al desplazarse cuidaran no dejar huecos por donde pasaran y ocuparan todo el lugar en el espacio. Asimismo, en esta misma técnica, saludaran con un gesto al compañero que estuviera cerca; por otro lado, hicieran rebotar una pelota en dirección a un compañero(a), quien respondía y dirigía a otro(a) compañero(a).

En la sexta sesión, se trabajó “la confianza” en la que se perseguía que el grupo estableciera contacto con sus pares para crear vínculos de confianza y seguridad, a través de la actividad *las tablas* en la que voluntariamente escogieron ser A o B. Se explicó que A tendría los ojos cerrados y brazos cruzados en el pecho listo para dejarse caer, mientras que B estaría listo para recibirlo, al terminar se cambiarían turnos. Posteriormente, se añadió otro niño para quedar en grupos de tres. Con dos niños viéndose de frente, el tercero quedó justo en medio de ambos, éste con ojos cerrados y brazos en el pecho, se dejó caer hacia delante y hacia atrás, mientras los de afuera le recibirían y regresarían al centro.

En la séptima sesión, se trabajó “la mirada” en la que se pretendía percibir y entablar una relación con el otro, de tal forma que los niños entendieran que somos personas de relación, que lo que ellos hicieran afectaría directamente a los otros, de tal forma que si se movía muy rápido su compañero no iba a poder seguir su movimiento y viceversa; así como también, trabajar la mirada periférica, esto es, que al tener la vista en los ojos de su compañero(a) y necesariamente seguir los movimientos de su cuerpo, tenía que abrir su mirada para poder percibirlos, es decir, necesitaban detenerse en “el aquí y el ahora”, a través de la actividad *el espejo*.

En la octava sesión, se trabajó “la imaginación” en la que se pretendía estimularla a través del *juego de imaginar*, donde todo el grupo tanto de forma individual como colectiva, fue llevado por diferentes situaciones imaginarias a partir del contexto de lo que habían vivido .

En la novena sesión, se trabajó “la espontaneidad” en la que a través de dar lugar a propuestas colectivas se realizaron determinadas actividades por medio del juego libre, lo que favoreció el interés y atención del grupo en colectivo, así como también, el espacio de cada uno con sus propuestas personales.

En la décima sesión se trabajó la “creatividad”, en la que el niño tenía que ser capaz de descubrir nuevos usos a los materiales que manipula y dar solución a las situaciones que se le presentaron, las actividades: *la ciudad*; y *caras y gestos*.

En la onceava sesión, se trabajaría “la oposición de objetivos” en la que se pretendía fomentar la seguridad en ellos mismos e identificar si querían o no realizar la actividad que el compañero pretendía, a través de formar parejas en las que un integrante haría que el otro hiciera lo que él(ella) quería, como: reír, brincar, correr, por ejemplo, y así cambiarían de turnos.

En la doceava sesión se trabajaría “la conciencia de acciones aisladas” en la que se pretendía percibir internamente las partes del cuerpo, a través de introducir a los niños en que imaginaran un hilo que pasaba por arriba de su cabeza que los jalaba hacia la derecha, hacia el frente, hacia la izquierda y hacia atrás de la espalda (contracción), que los llevara a hacer un círculo con el tronco de su cuerpo. Así como también, con apoyo de un aro, se realizarían movimientos con cuello y cintura.

Si bien, fueron 12 sesiones programadas, sólo apliqué 10 debido a circunstancias de tiempo y de cierre del mismo proceso de elaboración de la tesina.

Como argumenté anteriormente, el trabajo con los niños fue diferente. Al aplicar las actividades de Expresión Corporal al grupo, no lograba captar su interés. Al reflexionar esta situación me llevó a explorar la vía lúdica para llevarlos a vivenciar los diferentes elementos de la Expresión Corporal, cabe señalar que fue a partir de estas técnicas que comenzaron a interesarse. Fue así como en cada una de las sesiones los niños me sorprendieron con sus respuestas y actitudes.

Cabe mencionar que mi incursión a lo largo de estas sesiones únicamente fue de acompañar a los niños en este proceso de autoexpresión, en el transcurrir de cada una de las actividades, su iniciativa, espontaneidad y creatividad llevaron de la mano este trabajo. Además, a través del juego, externaron sus inquietudes, dudas, expusieron sus intereses, gritaron su forma de sentir, giraron, brincaron, se arrastraron, convivieron, se unieron como grupo, lograron resolver diversas problemáticas, en la actividad de *las tablas*, consiguieron enfrentar sus miedos, establecer un vínculo de confianza e inclusive, las ideas preconcebidas que tenían, en el caso de la niña que dijo que su compañero con quien le había tocado se *vengaría y la iba a dejar caer*, enfrentó ese miedo, e incluso también el niño logró vencer el miedo de que la niña también lo dejaría caer.

Observé que mostraban sus diferencias, sin embargo, cuando se les presentó la oportunidad de llegar a un acuerdo, lograron, a pesar de estas diferencias, llegar a una solución por unanimidad. Por otro lado, se dieron cuenta de que somos personas de relación y que cada acción que hagan va a afectar directamente a su compañero(a), por ejemplo, entre las actividades, hubo ocasiones en las que bromeron y jugaron entre ellos y si se daban cuenta de que lo que hacían había lastimado a su compañero(a), se pedían disculpas, por lo que el ambiente se tornaba de nuevo en armonía y continuaban alegres con las actividades.

De acuerdo con lo anterior, a continuación planteo algunas de las sesiones realizadas y las actitudes que el grupo de niños tuvo con respecto a las actividades de expresión corporal.

3.2.1 Aplicación de actividades de Expresión Corporal al Grupo de niños.

Era domingo 17 de marzo de 2013 a la 1:30 p.m., cuando inicié actividades con 4 niños del nuevo Grupo de Expresión en uno de los salones de Fundación Emeth, a través de preguntas persuasivas con respecto a ¿cómo está conformado nuestro cuerpo?, todos comenzaron a opinar, algunos con seguridad, otros con un poco de duda pero todos participaron; cabe mencionar que los niños han estado juntos desde preescolar, entonces se conocen y saben cómo son. Ese día en particular, una de las niñas comenzó a molestar repetidamente a otro de los niños, por lo que empezaba a darse un clima de desorden en el grupo, yo llevaba una planeación para ese día, sin embargo, como se dieron las cosas hubo la necesidad de cambiar las actividades.

Les pedí que con sus ojos cerrados respiraran lentamente, les indiqué que tocaran su cabeza, su cuello, sus mejillas, su frente, sus cejas, que deslizaran sus dedos por sus ojos, sintieran sus pestañas, su nariz, la temperatura de su nariz, sus labios, sus orejas y sintieran si había algo que les molestaba, bajaran sus manos por el cuello; sus hombros los movieran para que sintieran su articulación, bajaran su mano y la tocaran; su codo lo doblaran y percibieran cómo podían ellos tener esa extensión de su brazo, su muñeca, cada dedo, las falanges que componen su mano; su tronco, muslos, rodillas, cómo se movían de un lado al otro, bajaran sus manos y así continuaran hasta llegar a la punta de sus pies, después de esto subieran sus rodillas, las bajarán, de forma que percibieran su articulación, la manera en que se extendía y encogieran; y finalmente subieran su columna, vertebra por vertebra e igualmente, sintieran cómo se acomodaban hasta quedar su espalda erguida, como lo plantean Franconetti (1982); Díaz (2011); Schinca (2002); Gerda Alexander en Franconetti (1982), entre otros, en relación a la conciencia del cuerpo.

Asimismo, comenzamos a dar pasos consecutivos en una velocidad normal. Les pedí se detuvieran para que apreciaran cómo habían quedado en proporción al peso de su cuerpo, es decir, hacia delante, hacia atrás, en el centro, etc., cada quien expresó hacia dónde estaba su peso. También caminamos lentamente por todo el espacio del salón para que percibieran toda la planta del pie en el piso, después incrementamos la velocidad del paso, con la mirada hacia el frente. Mientras caminaban les indiqué respiraran, conservaran el paso y así hasta caminar, rápido, más rápido, hasta casi correr. Uno de los niños mencionó: *“¡como los carritos chocones!”*, porque al ir rápido casi chocaban, al escuchar esto, los niños se involucraron más y al indicarles las velocidades concientizaban el espacio y el tiempo (Franconetti, 1983).

Inmediatamente después les pedí extendieran sus brazos muy largos, hacia arriba e inmediatamente después bajarán un brazo para igualmente hacer estiramiento en contrafuerza, uno estirado hacia arriba y el otro hacia abajo, y viceversa, asimismo, doblarán sus rodillas y las estirarán varias veces.

Otra de las actividades realizadas fue la técnica “el espejo”, con la que se tenía por objetivo reconocer que somos personas de relación y que nos necesitamos unos a otros (Díaz, 2011). A través de preguntas llegamos a la definición de lo que era este objeto y su función, fue entonces que les indiqué que haríamos lo mismo en parejas, se colocarían frente a frente, uno sería el espejo y el otro el reflejo, es decir, uno haría ciertos movimientos y el otro con su mirada fija en el reflejo comenzaría a moverse de tal forma que llegaran a verse como si fueran uno mismo. Así que les pedí cerraran sus ojos y al terminar de contar 5 los abrieran nuevamente, quedaron frente a frente y comenzaron a llevar a cabo la actividad.

Es preciso mencionar que mientras en el grupo de jóvenes, las miradas se esquivaban, en el grupo de niños fue totalmente lo contrario. Cabe señalar que las características más notables del grupo es que son niños abiertos, con iniciativa, espontáneos y lo que hay que hacer es desarrollar ese potencial que

poseen. En este sentido, en ocasiones se muestran con cierta predisposición pero en general son moldeables para modificar ciertas conductas.

Al teminar esta actividad, les pregunté: ¿por qué estás en este grupo?, hubieron varias respuestas, entre ellas, “estoy aquí para inspirar a los niños”, “estoy aquí porque me gusta bailar y porque quiero formar un grupo”, “estoy aquí por mi amiga”. Todas las respuestas fueron válidas, lo que sucede en el aula no es bueno, ni es malo, simplemente sucede y si el maestro nota que hay algo diferente a los objetivos del tema, sólo necesita poner atención en ello para dar énfasis hacia un mejor desempeño y aprendizaje (Díaz, 2011). Enseguida les pregunté ¿qué se llevan el día de hoy?, con respecto a lo que habían vivido en el momento de la clase, sus respuestas fueron: “necesitamos buena actitud”, “me relajé porque estoy enojado con D”, “me pellizco”, a lo que por un lado, hubieron algunas risas y, por el otro, cierta queja de una relación de enojo entre dos de los niños.

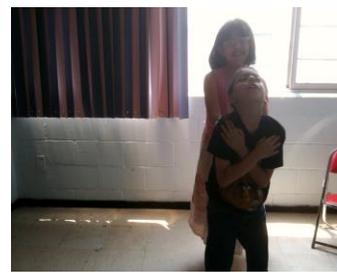
Esto dio la pauta para aclarar mal entendidos, les dije que íbamos a trabajar juntos y necesitábamos estar de acuerdo y en unidad. Les pedí expusieran las razones por las que estaban enojados, la niña explicó la primera razón y fue: “no me dejó encender la computadora”, a lo que yo le contesté “yo he visto que se molestan desde antes”, el niño dijo: “es que desde chiquitos siempre estuvo molestándome y me estuvo ofendiendo, por eso ahora estoy enojado con ella”, yo le pregunté a la niña, “¿qué puedes decir a eso?”, y ella dijo: “él también nos estaba molestándo”, con esa contestación refería a que también provocaba a otra de las niñas, y esa otra niña dijo: “¡a mí no!, ¡a mi no me molesta!”, fue cuando le pregunté a esa misma niña qué es lo que les convendría hacer en ese caso, y ella dijo: “lo mismo que hice con ‘P’ y ‘D’ ”, “¿qué pasó, que hiciste?”, le pregunté, y ella contestó: “les dije que hicieran las pases y listo y tan, tan y se acabó”, a lo que yo les dije: “necesitamos estar en unidad, aún y a pesar de las diferencias que podamos tener”. Les pregunté si querían hacer las pases, la primera reacción fue de negación con sus gestos, pero inmediatamente después accedieron, les dije que lo único que tenían que hacer

era cambiar de actitud, si antes se molestaban, ya no lo harían; ellos me escucharon e hicieron las paces.

Hubo otra sesión en la que se trabajó la confianza a través de la actividad “tablas”. Realizamos parejas, mientras daba instrucciones de lo que se iba a hacer, hubieron comentarios como: “eso lo hago siempre con mi papá”, es decir, la niña que lo expresó no tenía miedo, ni inseguridad en realizar esta actividad por tenerla familiarizada; otros decían: “se va a vengar y me va a dejar caer”, “¡sí, me voy a vengar!”, referido a los dos niños que se molestaban mucho.

Les expliqué que primeramente era necesario hacer a un lado esas ideas que generaban temor e inseguridad (Laban, 1993; Díaz, 2011), porque además, ya “habían hecho las pases”, así que no había motivos para continuar con ese tipo de pensamiento, en consecuencia creer en ellos y en los demás les generaría seguridad personal e interpersonal (Santiago, 1985), así que decidieron enfrentar esos miedos y realizar la actividad.

Desarrollo de confianza y confrontación de temores.



Volvimos a realizar este ejercicio pero ahora en grupos de 3, en donde el niño(a) que quedara en medio se dejaría caer hacia el frente y hacia atrás, todo el grupo pasó; casi para terminar se realizó un círculo donde igualmente quedaría un integrante del grupo, justo al centro, y se dejaría caer como un péndulo, hacia todos los lados y todos estarían listos para recibirlo(a).

Cabe mencionar, que para finalizar esta sesión una de las niñas propuso que en una sola fila se podía realizar esta misma actividad, así que todos con una

actitud de cooperación se formaron, les pedí que marcaran su distancia y así uno por uno se dejó caer en su compañero, hasta llegar al final. En consecuencia, se generó un ambiente de confianza y seguridad en la interrelación con sus pares.

En otra sesión, los llevé a recordar lo que habían hecho desde que se despertaron hasta ese momento, entonces, todo el grupo lo hizo, sólo que a través del juego, porque:

Lo lúdico sólo tiene sentido en la interacción con otros, de modo que el sujeto pueda identificarse y reconocerse a sí mismo (...) lo lúdico corresponde a una ética orientada al respeto y al reconocimiento del otro como un interlocutor válido (Monroy, 2003: 162).

Además, el juego estuvo acompañado de la imaginación, el uso de estiramientos, movimientos de hombros, codos, muñecas, dedos de manos y pies, caderas, rodillas, talones, la cabeza, el pecho, la espalda, ya que tenían que recordar desde que se habían despertado hasta llegar a Fundación: su desayuno, la parte del camino, el transporte donde viajaron, hasta encontrarse en el salón, todo con el objetivo de tener una conciencia de su cuerpo.

Asimismo, realizamos una actividad que se llamó “te invito a mi fiesta”, en ella, ocupamos globos, una tela azul para representar que había una alberca, listones y palillos de madera. Después, inflaron los globos, los lanzaron, observaron cómo a través de la estática los globos se adherían al techo y a las paredes, por lo que se estiraban una y otra vez para bajarlos de nueva cuenta, ocuparon los palillos con los listones para celebrar, así como también, a la hora de la alberca todos a través de su imaginación, se metieron a nadar, se divirtieron mucho y además, estiraron cada parte de su cuerpo que era el objetivo. Al final, expresaron que les había gustado mucho, que se habían divertido y reconocieron que necesitaban de su cuerpo y el espacio para moverse.

Al respecto conviene decir que me preguntaron: “es tu cumpleaños” y yo les contesté: “no, pero curiosamente será en ocho días”. Así, se terminó el taller. En la siguiente ocasión, cuando llegué al salón estaba la puerta cerrada, por lo que toqué, me abrieron y me dijeron “¡no puedes pasar maestra!”, yo les pregunté ¿por qué?, y ellos me dijeron “es que se nos cayó la pintura azul y la estamos limpiando”, “Ah, pues precisamente por eso necesito pasar”, les contesté, ellos insistieron que no, entonces les dije que estaría en la clase de vocalización, que me llamaran cuando terminaran de limpiar, ellos accedieron y me fui.

Pasó un lapso de 15 minutos y una niña fue a decirme que ya podía ir al salón. Al llegar, abrí la puerta y todos gritaron: “¡sorpresa!, ¡feliz cumpleaños!”, lo que hacían era preparar el salón para celebrar mi cumpleaños. Realmente sí fue una sorpresa, al entrar me dijeron, “maestra, sigue el camino de las plumas de colores que te llevarán hasta tu mesa”, yo lo seguí, me pidieron sentarme porque enseguida tocarían las mañanitas, pues lo hice, al sentarme observé que habían mesitas por todo el espacio del salón y en cada esquina de ellas, manojitos de las plumas de colores sostenidas por un diurex y además en el pizarrón había un escrito como se muestra en la foto siguiente:

Ideas espontáneas de los niños.



Percibí que todos buscaban un instrumento para tocar las mañanitas, usaron la flauta, maracas, pandero, el triángulo y una pequeña marimba de juguete. Al encontrar su instrumento se integraban con los otros hasta formar una verdadera armonía.

Iniciativa, espontaneidad y organización del Grupo de niños de Expresión.



Cabe señalar que esta organización no estuvo dirigida por ningún adulto, de ellos surgió la idea de la fiesta sorpresa, el acomodo de las mesas, las sillas, la canción e incluso una serie de entrevistas que me realizaron por mi cumpleaños.

Vivencias espontáneas y creativas



Estas actividades han beneficiado directamente a los niños en su integración como grupo, en el desarrollo de su expresión, exposición de diversas ideas, llegar a un consenso y a un acuerdo. Al platicar con una mamá, estaba impresionada de lo ocurrido, incluso me comentó: “¡es que no reconozco a mi hija!, élla difícilmente expresa su sentir, incluso al llegar con su abuelita para saludarla es un show, se esconde atrás de mí y hasta después de mucho, la saluda”, asimismo, me señaló que ella vio cómo se organizaban y hacían acuerdos entre ellos.

Cabe señalar, que después al platicar con los niños comentaron que la idea fue de la hija de la mamá que me hizo los comentarios. Al respecto, como quedó señalado dentro del capítulo 1, Arteaga (2000: 25) plantea que la expresión corporal permite el “desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano”, al conocerse, reconocerse, en un fomento a la “comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo”.

De esta manera, llego al final de este proceso vivido con una visión más amplia de lo que es la Expresión Corporal y la danza; puedo añadir que en cada paso de este transcurrir me ha permitido mirar con más claridad la necesidad de una formación integral en el ser humano. Asimismo, a través de la realización de este trabajo, encuentro que lo planteado por los teóricos que hablan acerca de la Expresión Corporal y lo que encuentro en las actividades que he realizado, efectivamente hay coincidencia.

Además, como ha quedado señalado, esta “educación artística” tiene un espacio curricular destinado en la educación formal, sin embargo, por diversas razones que han quedado especificadas a lo largo de este trabajo, no se logran alcanzar, de allí la necesidad de otros espacios abiertos en la Educación No Formal que permiten desarrollar las competencias que se señalan dentro de los Planes y Programas de estudio.

Por otra parte, es notoria la diferencia que se encuentra en el trabajo efectuado con los jóvenes y con los niños. En los jóvenes por la etapa en la que viven, temen exponerse a las burlas y críticas de los demás, no así los niños; con ellos encontré libertad de expresar sus diversas formas de sentir, actuar y ser, por lo tanto, si desde edades tempranas se favorece esta Expresión Corporal y la Danza, se verían directamente beneficiados en el desarrollo de su educación integral.

De esta manera, puedo argumentar que nadie puede dar lo que no tiene, al joven por estar en la edad de cursar su educación básica, se le pide expresarse

pero si no tiene la preparación adecuada y además le agregamos la edad en que se encuentra difícilmente lo hará.

Por lo tanto, es a través de la Expresión Corporal y la Danza, que se puede desarrollar esta formación integral, además, durante el tiempo trabajado con los niños que pasaron a ser jóvenes adolescentes, observé que tuvieron una mejoría considerable en el desarrollo de sus potencialidades. Sé que aún falta seguir con esta formación, no obstante, al ser una educación continua puede llevarse a cabo desde el aula y ocupar este espacio específico para ello desde la Educación Formal.

CONCLUSIONES

La educación pretende alcanzar el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano a través de la formación integral y equilibrada de los aspectos cognitivos, físicos y emocionales, es por ello que como educadores una necesidad que demanda la sociedad, se encuentra en la formación de personas capaces de expresar en todos los sentidos su forma de pensar, de ser, de estar y hacer.

De tal manera que “desaprendan” (Santiago, 1985), rompan con ideas preconcebidas, con estereotipos de movimientos, palabras, de conducta, con esquemas erróneos que limitan sus acciones, como el miedo al ridículo, a la crítica, al qué dirán, porque tanto alumnos, como maestros, padres de familia o directivos, que están tan acostumbrados a lo ya establecido, en el momento que se presenta la oportunidad para proponer, impulsar o crear algo diferente, no saben cómo hacerlo porque no se les otorgaron las herramientas necesarias para ello, por el contrario, siempre se les ha dicho lo que deben hacer, lo que deben ser, dónde deben estar, sin tomar en cuenta un aspecto inherente al ser humano: la parte emotiva.

Este último aspecto, conlleva al desarrollo del conocimiento, re-conocimiento de uno mismo y de los demás, a la comunicación intra e interpersonal y la expresión de ideas propias y formas de sentir, es así como se abre un camino hacia el desarrollo personal y para la convivencia. De esta forma, se facilita el acceso al aprendizaje y como pedagogos esa es nuestra tarea.

En este sentido, la Expresión Corporal y la Danza, desempeñan un papel predominante en esta área de desarrollo personal y para la convivencia, que se recupera desde la Educación Artística dentro de la Educación Formal, ya que le permite al ser humano explorarse, descubrirse, encontrarse consigo mismo y, de esta manera, exteriorizar su forma de pensar, sentir y hacer, sin sentirse controlado, inhibido y/o prejuiciado por los demás. Sin embargo, a pesar de que el objetivo de la educación es formar seres integrales, observamos desde

diversas investigaciones y en este caso en particular desde algunos de los jóvenes integrantes del grupo de Expresión Creativa en Fundación Emeth que no se ha logrado alcanzar.

De esta forma, se encuentran espacios como Fundación, que brinda una Educación No Formal y permite trabajar estos aspectos olvidados por la escuela debido a diversos factores, como el tiempo, la falta de formación del profesorado, el desconocimiento de los beneficios que estas disciplinas tienen en sí mismas, por mencionar algunos.

En este sentido, al instruir a los jóvenes integrantes del grupo de expresión creativa, como quedó mencionado a lo largo de esta investigación, en algunos de ellos se encontraron pensamientos que impedían y bloqueaban su acción que los hacían decir *no puedo*, esa era la parte racional que impedía que la parte emotiva se expresara.

Además, en algunos casos pude darme cuenta, al realizar actividades de expresión corporal, que no eran capaces de mirarse frente a frente, más bien apartaban la mirada o en el caso extremo se notó cierta rivalidad, en lugar de verse como seres de relación conscientes de sí mismos y de los demás. Lo que me lleva a reflexionar y cuestionar, ¿qué formación se le está dando a nuestro alumnos? e incluso, ¿qué formación nos dieron a nosotros?.

Al indagar sobre formadores de la Educación Integral, me encontré que son escasos y que esta formación propiamente dicha sólo la tienen unos cuantos, ¿será que tendremos que conformarnos con unirnos al sistema y obedecer sin cuestionar nuestra realidad educativa?.

Por otra parte, considero que el aprendizaje de los jóvenes, y con mayor profundidad en los niños, se vió favorecido al desarrollarse condiciones cognitivas, en cuanto a la atención, la escucha, la percepción, la memoria; psicomotrices y afectivas (López, 2011), que al mismo tiempo atraviesan y benefician a los demás campos de formación, así como también, dio lugar a

diversos valores como el respeto al exteriorizar sus ideas, la colaboración en grupo; la convivencia, al generar un ambiente de armonía y confianza.

También se favoreció el desarrollo de su confianza, el autoconocimiento y el reconocimiento de los demás. Al ser llevados a través de motivaciones reales despertaron su curiosidad a partir de experiencias vividas, llevados al desarrollo de sus sentidos, percepciones y sensaciones, además de la concientización del tiempo y del espacio. Se logró desarrollar la resolución a diversas problemáticas presentadas, la expresión de sus ideas propias, su sentido de logro, su creatividad, espontaneidad e imaginación, aunque admito aún falta mucho por trabajar.

De acuerdo con lo anterior, queda pendiente la elaboración de un nuevo proyecto de Expresión Corporal y Danza para los jóvenes de Fundación Emeth, en el que se vean reflejados aún más los aspectos que éstas disciplinas favorecen. Así como también la propuesta de que puedan participar otros grupos de la Fundación, además de abrirlo al público en general.

El proceso de esta investigación me permitió vivenciar y hacer conciencia de la relevancia de la Expresión Corporal y la Danza en la formación integral, ya que da acceso al conocimiento, re-conocimiento de uno mismo, enfrentar diversos temores, adquirir confianza para expresarse con libertad, sin el temor a ser prejuiciado y, de esta forma re-conocer al otro, sus formas de pensar, de ser, de estar y hacer, por lo tanto, respetar su punto de vista y enriquecer la perspectiva de uno mismo. Considero que ha sido una de las vivencias más significativas en mi formación y que verdaderamente es imprescindible llevarlas a cabo en todos los seres humanos.

Por esta razón, me parece pertinente abrir estos espacios con el fin de vivenciar de forma consciente el autoconocimiento y re-conocimiento del otro, hacia una comunicación intra e interpersonal y ser llevados a expresar las propias ideas y formas de sentir, llegar al rompimiento de estereotipos y barreras que impiden y limitan las acciones porque se manifiesta tensión en un

cuerpo reducido e inhibido. Por ello es necesario trabajar la Expresión Corporal y la Danza o lo que se conoce como Educación Artística en Educación Básica, con mayor hincapié en las edades preescolares porque como se ha observado, no se le ha dado el énfasis correspondiente y se le ha visto como de *actividades de relleno*, por desconocer los beneficios que éstas disciplinas ofrecen en el desarrollo personal.

Asimismo, dentro de la Educación Básica se genere una concientización en maestros y directivos, en la necesidad de darle la solidez necesaria a esta asignatura de la Educación Artística, a través de hacerles vivencial el desarrollar en ellos la Expresión Corporal y la Danza, que puedan hacer palpables en sus propios cuerpos y vida académica.

Es necesario comenzar con formar, formadores que sean capaces de mirar la necesidad humana, sensibles a su práctica cotidiana para transformarla y a su vez transmitan esta capacidad y toma de conciencia de la unidad psicofísica del ser humano. De esta forma, se potencie la personalidad de los estudiantes, sus talentos, capacidades mentales y físicas, hasta su máximo potencial (UNESCO, 2006), en una educación equilibrada e integral.

Finalmente, considero es necesario que el Sistema Educativo Mexicano retome su compromiso hacia la formación integral en Educación Básica, ya que si bien, en otros espacios desde la Educación No Formal, se favorece esta expresión corporal y la danza, no debe olvidarse que este proceso debe llevarse a cabo en la escuela como parte integradora en la formación del ser humano.

BIBLIOGRAFÍA

- Alexander, Gerda (en Franconetti, Ma. Teresa, 1982), "El cuerpo un lugar en el mundo", en EDUCACIÓN, *Revista del Consejo Nacional Técnico de la Educación - arte, educación y sociedad*. México: Difoto, S.A., 4ª época, Vol. VIII, No. 41. Julio-agosto-septiembre. ISSN 0185-0547. Pág. 167.
- Arteaga, Milagros (2003). "La expresión y comunicación corporal". *Fundamentos de la Expresión Corporal. Ámbito pedagógico*. España: Grupo Editorial Universitario.
- Asprelli, Cristina (2010). "La Didáctica: escuelas". *La didáctica en la formación docente*. Rosario – Santa Fe - Argentina: Homo Sapiens Ediciones.
- Baráibar, J. Manuel, et al (2003). *La construcción de procesos formativos en educación no formal*. Madrid: Narcea.
- Berk, Laura (1999). "Desarrollo cognitivo: perspectivas de Piaget y de Vigotsky". *Desarrollo del niño y del adolescente*. Madrid, España: Prentice-Hall.
- Beuchat, Cecilia, et al (1993). *Desarrollo de la expresión integrada: Club Clico-pips*. Santiago de Chile: A. Bello.
- Castañer, Marta (2000). *Expresión Corporal y la Danza*. España: INDE Publicaciones.
- Cuadrado, Toni (2008). *La enseñanza que no se ve: educación informal en el siglo XXI*. Madrid: Narcea.
- Curso de Programación Neurolingüística. Compilación (2003). México: UNAM. Facultad de Estudios Superiores de Aragón.
- Díaz, Carlos (2011). *Teatro y Pedagogía: una metodología para la formación de docentes: pensar la práctica para transformarla*. México: UNAM. Tesis de Doctorado en Pedagogía, Facultad de Filosofía y Letras.
- Donas, Solum, comp. (2001). "Marco Epistemológico conceptual de la salud integral y el desarrollo humano de los adolescentes". *Adolescencia y juventud en América Latina*. Cartago, Costa Rica: LUR - Libro Universitario Regional.
- Franconetti, Ma. Teresa (1982). "El cuerpo un lugar en el mundo", en EDUCACIÓN, *Revista del Consejo Nacional Técnico de la Educación - arte, educación y sociedad*. México: Difoto, S.A., 4ª época, Vol. VIII, No. 41. Julio-agosto-septiembre. ISSN 0185-0547. Págs. 164-174.
- Fregoso, Emma (2000). *Educación no formal: Educación para el cambio*. México: Praxis.

- García, J. Luis (2002). *Creatividad. La Ingeniería del pensamiento*. México: Trillas.
- García, Vicente (1954). *Diccionario Etimológico. Español e hispánico de la Real Academia Española*. Madrid: S.A.E.T.A.
- Guerrero, Rosaisela (2010). *Un taller de teatro para el desarrollo y mejoramiento de la expresión oral y corporal en adolescentes*. México: UPN. Tesina de licenciatura.
- Hernández, Juan de Dios, et al (1982). "Estado actual de la Educación Artística en México", en EDUCACIÓN, *Revista del Consejo Nacional Técnico de la Educación*. Arte, educación y sociedad. México: Difoto, S.A., 4ª época, Vol. VIII, No. 41. Julio-agosto-septiembre. ISSN 0185-0547. Págs. 271-307
- Laban, Rudolf (1993). *Danza educativa moderna*. Edición corregida y ampliada por Lisa Ullmann. España: Paidós Ibérica, S.A.
- López, Janneth (2011). Las estrategias de aprendizaje y su contribución al desarrollo de la capacidad de aprender a aprender. México: UPN. Monografía de licenciatura.
- Margulis, Mario (2001 en Donas, Solum). "Juventud: una aproximación conceptual". *Adolescencia y juventud en América Latina*. Cartago, Costa Rica: LUR - Libro Universitario Regional.
- Moreno, Mónica (2007). *La danza clásica como una disciplina que favorece el desarrollo cognitivo de niñas/os entre 5 y 7 años. Estrategias didácticas para su enseñanza*. México: UPN. Tesina de licenciatura.
- Morris, Charles y Maisto, Albert (2001). "Desarrollo social y de la personalidad". *Psicología*. México: Pearson educación.
- Pacheco, Dinorah (1992). *La danza y el desarrollo integral del alumno de nivel primaria*. México: UPN. Tesina de licenciatura.
- Piaget, Jean (1973). "Los procesos de la psicología del niño de del adolescente". *Psicología y pedagogía*. Barcelona: Ariel.
- Roberts, Edward y Pastor, Bárbara (1997). *Diccionario Etimológico indoeuropeo de la lengua española*. Madrid, España: Alianzas.
- Ruiz, Ignacio (2003). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Santiago, Paloma (1985). *De la Expresión Corporal a la Comunicación interpersonal*. Teoría y práctica de un programa. Madrid: Narcea.

- Saucedo, Guadalupe (2001). *La Enseñanza de la danza y expresión corporal como parte del área de educación artística dentro del plan y programas vigentes en la escuela primaria federal*. México: UNAM. Tesis de licenciatura. Facultad de filosofía y letras Colegio de Pedagogía.
- Schinca, Marta (2002). *Expresión Corporal. Técnica y Expresión del movimiento*. Colección Educación al día. España: Cisspraxis. SEP Educación. Monografías. Escuela Española.
- Schufer, Marta, et al (1988). *Así piensan nuestros adolescentes*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Stake, Robert (1999). *Investigación con estudio de casos*. Madrid, España: Morata.
- Varea, Ma. De los Ángeles (2006). *Rumbo a una educación artística intercultural. Propuesta pedagógica para la RIES*. México: Educarte, 10.
- Zamora, Ángel (1999). *Danzas en el mundo*. Madrid: CCS.
- Zapata, Oscar (1990). *Psicopedagogía de la educación motriz en la adolescencia*. México: Trillas.

FUENTES ELECTRÓNICAS:

- [http://basica.sep.gob.mx/reformasecundaria/doc/sustento /Acuerdo _592_ completo.pdf](http://basica.sep.gob.mx/reformasecundaria/doc/sustento_Acuerdo_592_completo.pdf) - 4 de junio, 2012.
- [http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/ fed/9/4.htm?s](http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/9/4.htm?s) – 28 de mayo, 2012.
- [http://basica.sep.gob.mx/tiempo completo/start.php?act= oportunidades](http://basica.sep.gob.mx/tiempo_completo/start.php?act=oportunidades). 11 de agosto de 2012).
- [http://www.youtube.com/ watch?v=OjRWUGJrVYc](http://www.youtube.com/watch?v=OjRWUGJrVYc) - 11 de agosto de 2012.
- Arguedas, Consuelo (2004). "La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística" Revista: Educación 28.1: 123+. Academic OneFile. www.latindex.ucr.ac.cr/descargador.php?archivo=edu006-09. 19 Sep. 2012.
- Barragán, Rosana (2006). "El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la Educación Somática y la Comunicación del Movimiento en la danza". Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Sistema de Información Científica Redalyc, págs. 111, 112, 116, 152 [en línea]http://cuadernosmusicayartes.javeriana.edu.co/index.php?option=com_content&view=article&id=44:el-eterno-aprendizaje-del-soma-analisis-

de-la-educacion-somatica-y-la-comunicacion-del-movimiento-en-la-danza&catid=14:volumen-3-numero-1&Itemid=10 (31 de enero de 2013).

- Castilho, Claudia (2004). "Crecer en grupo a través de la expresión corporal". Escuela Abierta: Revista de Investigación Educativa. ISSN 1138-6908, No. 7. Págs. 201-224. 223 [en línea] <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1065708> (14 de enero de 2013).
- Fructuoso, Carolina y Gómez, Carmen (2002). "La danza como elemento educativo en el Adolescente". Revista electrónica. Educación Física y Deporte. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=206807> 27 de marzo, 2013.
- García, Alfonso, et al (2007). "Aprender en la Expresión y Comunicación Corporal escolar". Universidad de Valladolid. Ágora para la educación física y el deporte. ISSN 1578-2174, núm. 4-5, pág. 167, [en línea] <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2524864> (14 de enero de 2013).
- García, Inmaculada, et al (2011). "Iniciación a la Danza como agente educativo de la Expresión Corporal en la Educación Física actual". Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. ISSN 1579-1726, No. 20, págs. 33-34, 36. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3713271> (26 de febrero de 2013).
- Gutiérrez, J. Luis (2007). "La naturaleza del aprendizaje". *Educación: Formación cívica y ética*. México: Cal y Arena. <http://es.scribd.com/doc/46969183/Educacion-Formacion-civica-y-etica-Jose-Luis-Gutierrez-Espindola>.
- Monroy, Mónica (2003). La danza como juego, el juego como danza, una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela. Revista: Educación y Educadores, año/vol. 6. Universidad de La Sabana. Cundinamarca, Colombia. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83400611> 27 de marzo de 2013.
- Rodríguez, Vivian y Araya, Gerardo (2009). "Efecto de ocho clases de expresión corporal en el Estado de Ánimo y Autoconcepto General de jóvenes universitarios". Educación: Revista de la Universidad de Costa Rica [en línea] vol. 33. disponible en internet: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/artpdfred.jsp?icve=44012058009>. ISSN 0379-7082. (31 de enero de 2013)
- Villar Posada, Feliciano (2006). El Estudio del ciclo vital a partir de historias de vida: una propuesta práctica. (textos docentes; 315). Universidad de Barcelona. Departamento de Psicología Evolutiva I de Educación. Textos docentes. Publicaciones. España, Barcelona. (p. 3-11).

http://books.google.com.mx/books?id=E9JKX7RAtlwC&pg=PA11&lpg=PA11&dq=ciclo+vital+erick+erickson&source=bl&ots=s2gEzUY948&sig=b8Ozjul2Xc_YgOiZEixndjZrsVA&hl=es&sa=X&ei=UpMcUZPKFYj0qQH0oGADQ&ved=0CIIBE0gBMA8#v=onepage&q=ciclo%20vital%20erick%20erickson&f=true 15 de febrero de 2013.

UNESCO (2006). Conferencia Mundial sobre Educación Artística: Construir capacidades creativas para el siglo 21. Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura, fecha del 6 al 9 de marzo de 2006, Lisboa.
http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/CLT/pdf/Arts_Edu_RoadMap_en.pdf 14 de noviembre de 2012.

ANEXO 1

Programación de actividades de Expresión Corporal				
Elementos básicos del movimiento				
Sesiones	Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos	Observaciones
1 ^a	La conciencia del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar con ejercicios de respiración. • A través de tocar con las manos perciban sensaciones como: la temperatura, aspereza, suavidad, el tamaño de sus dedos, la textura de su cabello, entre otros. • “Te invito a mi fiesta”, mediante preguntas persuasivas llevar al niño a realizar una fiesta en la que estarán involucrados todos los miembros del cuerpo antes mencionados, así como su imaginación y espontaneidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón • Globos • Listones y palillos de madera. • Tela o papel de 2X1 mts. 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.
2 ^a	La conciencia del peso y del tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar alrededor del salón con música de fondo, indicar sientan cómo el peso de su cuerpo se apoya en la planta de los pies. • Marcar con los pies tres velocidades, lento, normal y rápido. • Formar un círculo. Subir y bajar los pies en diferentes intensidades de suave a enérgico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón • Música o algún instrumento de percusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.
3 ^a	Conciencia del espacio.	<ul style="list-style-type: none"> • A partir de estímulos rítmicos y/o musicales, caminar con una velocidad normal y al dejar de sonar este estímulo, con el cuerpo ocupar todo el espacio y se quedar así unos segundos, mientras se observa qué tanto queda ocupado o desocupado del espacio. • Formar un tren con todos los integrantes del grupo y a través de él, viajar por todo el espacio del salón con diferentes intensidades y formas de movimiento de manera que reconozcan el espacio donde se mueven 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón • Música o algún instrumento de percusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.

		a lo ancho, a lo largo, a lo alto y en el tiempo.		
4ª	La conciencia del flujo del peso corporal en el espacio y el tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a los niños al juego “lo que hace la mano, hace el de atrás”, de esta forma ocupen toda el área del salón y hagan formas y movimientos espontáneos. • “Las estatuas de marfil”, con este juego perciban las diferentes posiciones en las que se detiene el flujo del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón • Ropa cómoda que les permita el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.
5ª	Adaptación a compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar por todo el salón de tal forma que al desplazarse, cuiden de no dejar huecos y ocupar todo el lugar en el espacio. Asimismo, en esta misma dinámica, saludar con un gesto al compañero que esté cerca. • Rebotar una pelota en dirección a un compañero(a), quien responde y dirige a otro compañero(a). • “Moco de gorila”. Invitar a formar un círculo, en el que se imagine goma flexible en el centro una gran con la que todo el grupo juegue y se amolde a ella. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón. • Una pelota. 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.
6ª	La confianza	<ul style="list-style-type: none"> • “Tablas”. Formar parejas en las que se asignan voluntariamente A y B. Explicar que A tendrá los ojos cerrados y brazos cruzados en el pecho, mientras se deje caer para que B lo(a) reciba. Posteriormente se cambian turnos. • Invitar a otro niño para quedar en grupos de tres. Con dos niños viéndose de frente, el tercero queda justo en medio de ambos, éste con ojos cerrados y brazos en el pecho, se dejará caer hacia delante y hacia atrás, mientras los de afuera le recibirán y regresaran al centro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.
7ª	La mirada	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar con ejercicios de respiración. • “Espejo”. Invitar a formar parejas quienes estarán de 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a

		<p>frente con los ojos cerrados, contar 5 segundos para abrirlos y quedar con la mirada focalizada en el compañero. Explicar que uno sea el espejo y el otro el reflejo, éste último, comenzará movimientos de su cuerpo de tal forma que el reflejo pueda seguirlo y se vean como uno mismo; si es necesario hacer hincapié en que los movimientos se realicen todo lo lento que requiera el reflejos hasta lograr verse en el otro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerrar con estiramientos leves y respiración profunda. 		<p>compartir cómo se sintieron en la actividad.</p>
8ª	Imaginación	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura del tema con participación activa de los niños a través de invitarlos a recordar y a realizar con su cuerpo todo lo que hicieron desde que se levantaron hasta que llegaron a Fundación, donde estará presente el juego, la imaginación, el uso de estiramientos, movimientos de hombros, codos, muñecas, dedos de manos y pies, caderas, rodillas, talones, la cabeza, el pecho, la espalda, o cualquier otra parte del cuerpo, así como sus sensaciones y percepciones. • Invitar a formar un círculo, llevar a los niños a visualizar imágenes, situaciones y escenarios. Imaginar que somos elefantes, aves, leones, cocodrilos, árboles y llevarlos a realizar el sonido que emiten los diferentes animales; asimismo, con frases como: caminar descalzos en la arena, en la playa, en un día muy soleado, navegar por el mar, imaginen situaciones que les gustaría vivir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.
9ª	Espontaneidad	<ul style="list-style-type: none"> • “Mover al otro con sonidos”. A partir de trabajar en parejas, uno(a) de los(as) integrantes emitirá un sonido, y el otro(a) moverá su cuerpo de acuerdo a lo que sienta o le provoque la emisión de ese sonido. Al terminar, se hace cambio de turnos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron

		<ul style="list-style-type: none"> • Formar un círculo e indicar a los niños que cada uno por turnos, emita un sonido espontáneo que dure todo el tiempo hasta volver a empezar; en la segunda vuelta, hacer movimientos libres que involucren todo el cuerpo que de igual forma duraran hasta llegar al final del círculo. 		en la actividad.
10ª	Creatividad	<ul style="list-style-type: none"> • “Caras y gestos”, a partir de las palabras tren, jugar, perdido, gracias, pollito, etc., los niños a través de su cuerpo, sin emitir palabras, ni sonidos, representarán el objeto, animal o cosa que les sea indicado. • “La ciudad”. Cada integrante del grupo elegirá una actividad que se lleve a cabo en su comunidad, puede ser: profesor de basquetbol, maestro de matemáticas, veterinaria, cajera, por ejemplo. De acuerdo a ello y por turnos, el grupo seguirá la dinámica dada por o el oficio o profesión que sea determinado por el niño(a). 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.
11ª	Oposición de objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar con calentamiento del cuerpo. • Invitar a formar parejas. Un integrante hará que el otro haga lo que él(ella) quiere, puede ser que lo haga reír, gritar, brincar, correr, por ejemplo; y así se cambian turnos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.
12ª	La conciencia de acciones aisladas	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar con calentamiento de todo el cuerpo. • Movimientos aislados. • Introducir a los niños en que hay un hilo imaginario que pasa por arriba de nuestra cabeza que nos jala hacia la derecha, hacia al frente, hacia la izquierda y hacia atrás de la espalda (hacer contracción) que nos lleva a hacer un círculo con el tronco de nuestro cuerpo. realizarlo todo a la derecha y a la izquierda. Asimismo, que este mismo hilo, pasa por la parte inferior de 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón 	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar al grupo a compartir cómo se sintieron en la actividad.

		<p>nuestro cuerpo y jala nuestra cadera a la derecha, hacia al frente, hacia la izquierda y hacia atrás sin mover la parte de arriba de nuestro cuerpo (hacer círculos a la derecha y a la izquierda).</p> <ul style="list-style-type: none">• “Ula, ula”, con ayuda de este aro hacer estos movimientos aislados tanto con cuello como con cintura.		
--	--	--	--	--