

CRECER EN GRUPO A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Claudia Castilho Caetano



SUMARIO:

Es la intención de la autora proponer un proyecto en el cual pretende establecer un medio para la colaboración entre los docentes, creando un grupo cooperativo, al que ofrece una serie de fichas de actividades relacionadas con la expresión. Lo realmente importante en esta propuesta es el experimentar una nueva forma de comunicarnos con los demás y con nosotros mismos

SUMMARY:

The author's intention is to propose a project in which she aims at establishing a means for collaborating among teachers, creating a cooperative group, to whom she offers a series of activity cards associated with expression. What's really important in this proposal is the experimenting of a new way of communicating with others and with ourselves.

“La expresión es un medio para la regulación de la vida afectiva, la liberación de tensiones y conflictos, la comunicación de necesidades y deseos, el acceso a la propia subjetividad, la apropiación de las representaciones sociales, la afirmación de uno mismo y el intercambio en una relación con el otro fundada en la confianza y en la aceptación”.

Mercè Mateu Serra

Explicar cómo y cuando surge una idea, un proyecto, un sueño, es, en muchas ocasiones imposible. El pequeño proyecto que se expone en este artículo, es una idea, un deseo de cambio que muchos docentes compartimos, pero que poco hacemos para llevarlo a la realidad, convencidos de que lograr un tiempo dedicado al desarrollo personal y grupal de forma sistemática dentro de un horario laboral, es, más que improbable, algo absolutamente utópico.

En demasiadas ocasiones dejamos que nos guíe la rutina, la continua presión del tiempo siempre escaso, la innumerable lista de objetivos a cumplir, la agresividad contenida y un sinfín de obstáculos que día tras día, año tras año tenemos que vencer. Es muy difícil, por ello, lograr un tiempo para cultivar espacios en los que se superen las relaciones habituales entre trabajadores, estrictamente laborales, poco efectivas, repletas de protocolo y carentes de cualquier muestra de afecto.

¿Por qué no intentarlo? ¿Qué perdemos con ello? Hagamos algo realmente sencillo, sin otras pretensiones más que la de demostrarnos a nosotros mismos que es posible, o convencernos de que realmente es una utopía, y que tendremos que resignarnos a que la casualidad, las circunstancias laborales y las características más superficiales de cada uno sean lo único que determine la relación entre personas de un grupo.

La fase inicial no pretende ser más que un primer contacto con la expresión corporal, en el que se propicie una mayor apertura hacia los

compañeros a nivel emocional, dejando la “máscara de lo que quiero que los demás vean” a un lado, durante unos minutos, hasta lograr deshacerse de ella por completo a través del juego.

El cuerpo emite mensajes constantemente. Sería importante “escuchar” y tomar en cuenta aquello que los demás quieran contarnos. Por lo general no lo logramos a través de la palabra. Intentemos pues la “transparencia” en la comunicación corporal, transparencia ésta esencial para crear vínculos con el otro.

Según Bonals (1996), “el trabajo encomendado al profesorado requiere una labor en equipo. De la capacidad de llevarlo a cabo dependerá, en mucho, la calidad de los procesos y de los resultados educativos. A la vez, **conseguir que las relaciones entre los profesionales docentes permitan un nivel de gratificación suficiente para cada uno** ha de ser un objetivo irrenunciable, del que dependerán los resultados del trabajo, como el confort de los propios profesionales, del alumnado y sus familias”.

Debemos tender pues, a crear grupos en constante evolución, en los que la persona pueda manifestarse más libremente, sin máscaras, en un ambiente de tolerancia y aceptación del otro, en un clima de diálogo y plena comunicación. El campo de acción en el que se trabajaría la expresión corporal sería el de formación y desarrollo personal.

En nuestro pequeño PROYECTO, desearíamos pues, de modo muy básico, desarrollar los procesos de socialización a través de la Expresión Corporal, desafiar al crecimiento personal jugando como niños, conocer y aceptar los límites propios y ajenos, y, sobre todo, transmitir y recibir emoción e ilusión por un proyecto común.

IMPORTANCIA DEL GRUPO COOPERATIVO EN EDUCACIÓN

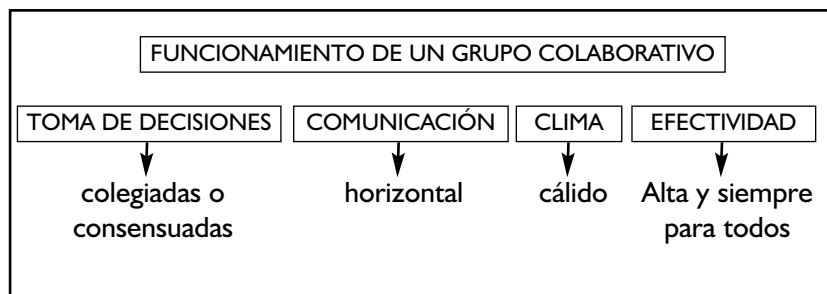
Antes de exponer nuestra propuesta, debe quedar claro el estilo de grupo al que pretendemos llegar para la optimización del trabajo de nuestra comunidad educativa y los roles que se quieren fomentar para que ello sea posible.

El *grupo cooperativo* se define, según Lewin, como aquél en el que las metas de los individuos separados van tan unidas que existe una correlación positiva entre las consecuencias o logros de sus objetivos. Un individuo alcanza su objetivo si también los otros participantes alcanzan el suyo. Por consiguiente, estas personas tenderán a cooperar entre sí para conseguir sus respectivos objetivos. Las recompensas o refuerzos del individuo son directamente proporcionales a la calidad del trabajo en grupo.

Éste es pues el equipo de trabajo a perseguir, el “cooperativo”, en el que haya tolerancia y aceptación en la discusión, y en la decisión / acción objetividad, creatividad y respeto a las personas.

Papeles dentro del grupo cooperativo

LIDERAZGO: En este grupo cooperativo, el papel de líder suele estar repartido. Todos trabajan juntos para resolver problemas comunes. Hay una elevada cohesión grupal, El consenso es el principio según el que trabajan. Procuran tener un alto nivel de relaciones interpersonales agradables como base sólida para la resolución de sus problemas.



| LOS ROLES | |
|--|--|
| ROLES RELACIONADOS CON LA TAREA GRUPAL | Relacionados con la resolución de problemas y/o la consecución de las metas grupales (Iniciador, coordinador, crítico/evaluador). |
| ROLES RELACIONADOS CON LA FORMACIÓN Y EL MANTENIMIENTO DEL GRUPO | Animador, conciliador/armonizador (rebaja tensiones entre los miembros del grupo), facilitador de la comunicación. |
| ROLES INDIVIDUALES | Pretenden la satisfacción de necesidades individuales, prácticamente irrelevantes o incluso negativas para la tarea y la cohesión grupal (bloqueador, obstructor, tímido, etc...). |

IMPORTANCIA DEL NIVEL DE COMUNICACIÓN EN EL GRUPO

En este apartado tendremos en cuenta la siguiente clasificación dada por Francia y Mata (1994):

| NIVELES DE COMUNICACIÓN | |
|--------------------------------|--|
| NIVEL DE LO GESTUAL | Comunicación estereotipada, de protocolo (saludo, etc...) |
| NIVEL DE LO CIRCUNSTANCIAL | Comunicación de lo externo, de momentos en los que vamos de paso (donde estás ahora, qué haces, ...) |
| NIVEL DE LO PERSONAL | Comunicamos algo propio, algo cercano, algo que le interese al otro: trabajo, familia, tiempo libre... |
| NIVEL ÍNTIMO | Comunicamos sentimientos, emociones en momentos y situaciones de intimidad. La persona se entrega a través de este nivel de comunicación. Por ello se valora más y crea lazos más sólidos, razón por la cual suele corresponderse. |

| | |
|-----------------------------|--|
| NIVEL DE FEED-BACK EN GRUPO | Comunicamos al otro o al grupo, cómo los vemos y percibimos, que imagen suya es la que tenemos, qué juicio nos provoca, qué sentimiento nos produce, cómo lo vemos dentro del grupo, cuáles creemos que son sus motivaciones morales, sus mecanismos y su relación con el resto del grupo. |
|-----------------------------|--|

Con la Expresión Corporal intentaremos trabajar todos los niveles de comunicación existentes, pues todos son importantes, pero el objetivo será potenciar aquellos que menos se dan en un gran grupo y que son tan importantes para la efectividad de su trabajo, sobre todo de las reuniones de coordinación pedagógica. Éstas son las que ocupan la mayor parte del tiempo de trabajo en equipo. Los trabajos que los docentes hacen en este ámbito giran en torno de grandes acuerdos referentes a la programación y en muchas ocasiones surgen grandes conflictos y una dificultad mayor de la deseada para que sean ágiles y eficaces.

El porqué de estos conflictos, tiene por supuesto un origen de tipo ideológico, que obligará cada parte a hacer concesiones y llegar a acuerdos. Pero tiene también, sin duda, un origen de falta de comunicación, de desconocimiento del otro y de sí mismos, que dan lugar a las malas interpretaciones y a tensiones tantas veces absurdas e innecesarias, que a menudo deterioran el ambiente del grupo, y, en consecuencia, el rendimiento del mismo.

¡PASEMOS A LA ACCIÓN!

Objetivos

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se iniciaría una primera fase en la que se trabajaría la desinhibición, confianza y cohesión grupal, dentro de los primeros niveles de comunicación.

En una segunda fase, se trabajarían, en mayor medida, los niveles de comunicación íntima y de feed-back en grupo, alejándonos, en ocasiones, del juego (aunque no necesariamente las actividades tienen

porque dejar de ser lúdicas) y haciendo mayor hincapié en el desarrollo personal a través de técnicas sensoperceptivas, y del grupo a través de técnicas de improvisación y composición.

Lo realmente importante en esta propuesta es el experimentar una nueva forma de comunicarnos con los demás y con nosotros mismos. A nuestro “desgastado” lenguaje hablado lo enriqueceremos con nuevos vocablos. Las diferentes experiencias que vivamos a nivel corporal integrarán nuevas formas de expresar nuestras emociones. Para empezar, hemos decidido que no hay nada mejor que los juegos de expresión corporal.

Nivel y temporalización de las actividades

Las fichas serán propuestas puntuales, a realizar al inicio o final de una sesión de trabajo, en la que en ningún caso (salvo que el grupo esté tan inmerso que no quiera terminar) se superarán los 45 minutos. Ello se debe a la falta de costumbre que tenemos de que nos pidan una implicación más afectiva de modo explícito, y por otro lado debido a aspectos prácticos como puede ser la falta de tiempo, factor que rige en gran medida nuestra vida actual.

Se empezará siempre por actividades que impliquen a todo el grupo, de modo que nadie se sienta observado (y en consecuencia juzgado... sentimiento habitual al principio), en las que los movimientos corporales sean comunes, básicos, de modo a que nadie experimente la sensación de fracaso o falta de competencia.

El orden de las fichas puede variar de acuerdo con las circunstancias (ej: si atravesamos una época de stress, como es el final de un trimestre, podríamos poner en práctica una actividad de relajación).

Por la diversidad de edades existentes en una comunidad educativa, las actividades presentadas requerirán un bajo nivel tanto técnico, como energético y de condición física (muy común en las actividades de expresión corporal que persiguen los objetivos anteriormente citados).

Estructura de las fichas de actividades

1. **TÍTULO**: el nombre de la actividad ha de ser aclaratorio y motivante. Debe crear expectación en el grupo.

2. **EDAD**, la edad apropiada para realizar la actividad no se incluirá dentro de la estructura de cada ficha. Queda establecida que la edad adecuada para nuestra propuesta de acción es a partir del inicio de la vida profesional del docente, sin límite de edad.

3. **ORGANIZACIÓN**: Inicialmente, sea cual sea la organización de la clase (gran grupo, mediano, pequeño, por parejas... en círculo, fila, dispersos por el aula...), todos estarán realizando la actividad de forma simultánea, sin la existencia de “espectadores”, de modo a favorecer el objetivo de desinhibición.

Así mismo, se tendrá en cuenta determinadas estrategias para constituir los grupos. En ocasiones los grupos se constituirán de modo espontáneo, pero en otras, la formación de los grupos se hará por iniciativa del guía para favorecer la relación entre compañeros con escasas ocasiones de hacerlo.

4. **MATERIAL**: se indicará el material necesario para llevar la sesión a la práctica.

5. **OBJETIVOS**: en esta fase inicial, los objetivos principales serán los de desinhibición, cohesión grupal y confianza en el otro, como bases fundamentales para el desarrollo de la autoestima, del conocimiento propio y del otro y el desarrollo de las relaciones afectivas.

6. **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**: breve descripción del contenido de la actividad y de los pasos a seguir para llevarla a cabo.

7. **VARIANTES**: según se desarrolle el proceso al poner la actividad en práctica, el “guía” determinará si se debe pasar a la siguiente actividad, o si por el contrario, tiene cabida hacer uso de las diferentes variantes que hubiese programado.

En ocasiones las variantes determinan que varíe el objetivo.

8. **EVALUACIÓN**: es el momento más importante dentro de las actividades de expresión, en el que se integra a la propia personalidad todas las experiencias vividas durante la sesión, y en la que se favorece el proceso de comunicación, haciendo conscientes nuestras reacciones más espontáneas y auténticas.

A veces esta evaluación se hará simple, verbalizando las experiencias, y otras, aunque la finalidad sea la misma, introduciremos un pequeño juego o actividad que nos ayude a hacerlo, a modo de favorecer la disminución de la tensión que se crea cuando nos enfrentamos en solitario a nuestras emociones y al grupo con quién queremos compartirlas.

FICHAS DE TRABAJO

Todas las fichas que aquí se exponen, han sido llevadas a la práctica con grupos de adultos, que aunque con intereses y motivaciones muy distintas al grupo que pretendemos presentarlas, nos demuestran que no hay edad ni fronteras para jugar y vivir experiencias que nos enriquezcan personalmente, que nos permitan sentirnos parte de un grupo y que nos enciendan el deseo de querer conocer más los que nos rodean a través de cualquier tipo de comunicación.

Las experiencias a las que hacemos referencia las hemos vividos con grupos de expresión corporal y con alumnos de escuelas de magisterio. Las ideas, por lo tanto, son de personas siempre dispuestas a compartir su sabiduría, y lo que es mucho más importante, su experiencia, para que otros, como nosotros, las tomemos y transformemos adecuándolas a nuestra realidad.

FICHA N°I

Esta ficha surge de la idea, que aunque pertenezcamos a una misma comunidad educativa, en muchas ocasiones no conocemos a nuestros compañeros. Y no, no es una exageración... mirad a vuestro alrededor en el próximo claustro general, en la próxima reunión de trabajo, y si el nº de trabajadores es relativamente amplio, seguro que entre los "recién llegados" y los que saludáis una vez a la semana (io incluso al mes!), seguro que os daréis cuenta que de alguno de ellos no conocéis ni el nombre.

| FICHA N° I - TÍTULO: "¿Recuerdas quién soy?" | |
|---|---|
| OBJETIVO | Conocer los nombres con los que los demás quieren que se les conozca |
| ORGANIZACIÓN | Gran grupo, en círculo. |
| MATERIAL | Cojines, aparato de música. |
| DESCRIPCIÓN | Empezando en círculo, el guía entregará un cojín a uno de los miembros del grupo. Éste iniciará la actividad nombrando a un compañero e inmediatamente después, enviándole el cojín. Se repetirá la acción hasta que todos hayan sido nombrados y el ciclo se haya cerrado. Se podrá repetir la actividad de modo acelerado, ya que se conoce la trayectoria que seguirá el cojín. |
| VARIANTES | Caminar en círculo introduciendo un segundo cojín, que iniciará el mismo "ciclo de nombres" segundos más tarde que el primero. |

| | |
|--------------------------|--|
| <p>VARIANTES</p> | <p>Introducir música. El grupo se dispersará por el espacio de modo a crear incertidumbre en la localización de nuestros "emisores y receptores del cojín", además de haber dispersado nuestra atención: ésta ya no solo se centra de dónde viene y a dónde va el cojín, sino que además se habrá centrado en seguir el ritmo de la música al caminar.</p> <p>-Se podrán introducir tantos cojines como lo permita el grupo. La caída persistente de cojines al suelo nos indicará donde está el límite.</p> <p>-Darle un significado al cojín (como envío de un saludo, como entrega de nuestro corazón, etc...).</p> <p>Hay que atender al nivel de compenetración y motivación del grupo para que esta variante no sea mal interpretada, ya que entran en juego mayor grado de afectividad.</p> |
| <p>EVALUACIÓN</p> | <p>-Será muy interesante sentarse al final de la actividad y reflexionar sobre la experiencia vivida: ¿A quién he enviado el cojín y de quién lo he recibido? ¿Cuántos nombres no conocía? ¿Me ha sorprendido algún nombre con el que se conoce un compañero? ¿Qué he percibido del ambiente del grupo? Utilidad de la actividad, etc...</p> <p>-OBSERVACIÓN: Posiblemente haya una estrecha relación entre los que establecen "conexión" (aunque ésta sea a través de un cojín). Reflexionar sobre qué la determina (mismo departamento, mismo nivel de enseñanza, relaciones afectivas de mayor intimidad, grupo de edad...).</p> |

| FICHA N°2 - TÍTULO: "Mi alma gemela". | |
|--|--|
| OBJETIVO | <ul style="list-style-type: none"> -Conocer mejor a los compañeros. -Aceptar las diferencias existentes entre los miembros del grupo. -Desarrollar nuestra tolerancia y flexibilidad. |
| ORGANIZACIÓN | -Gran grupo. Dos círculos concéntricos. |
| MATERIAL | <ul style="list-style-type: none"> -Cuestionarios y bolígrafos (en igual nº que personas haya en el grupo). -Instrumento de percusión o aparato de música |
| DESCRIPCIÓN | <p>1ª PARTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cada componente del grupo rellenará un cuestionario (anexo 1) de forma individual, con preguntas personales (pero poco íntimas), dejando bien claro que no es estrictamente necesario que respondan a todas si no es su deseo. <p>2ª PARTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> -El grupo se dispondrá en dos círculos concéntricos, de modo que el círculo externo debe mirar hacia el centro y el círculo interno hacia fuera. -Se dará la pauta al grupo de tener que tener siempre a una persona delante cada vez que cambie de posición. Este cambio se efectuará moviendo un solo círculo, aquél que indique el profesor. A cada señal sonora acordada se dará un paso hacia la derecha. A la orden de "relacionarse" todos deben dar un paso y parar durante 30' indagarán sobre lo que tienen en común con la persona que se encuentra delante de ellos. El proceso se volverá a repetir cuando se oiga la señal sonora que indicará que se debe continuar. El tiempo de acción lo determinará el profesor, según el nivel de motivación que observe en el grupo. |

| | |
|-------------------|--|
| VARIANTES | -Se podrá mover el círculo exterior, el interior, o los dos a la vez. -Así mismo, se podrá incidir en el número de pasos para crear mayor incertidumbre en el grupo, y en consecuencia mayor expectación y diversión. Ej: ambos círculos se moverán hacia la derecha a la señal sonora, pero el exterior con dos pasos y el interior con uno. |
| EVALUACIÓN | La evaluación sería la tercera parte de la actividad, en la que cada uno ha de transmitir con quién se ha identificado más, con quién cree tener más en común, quién le ha sorprendido en mayor grado y por qué, etc... |

| FICHA N° 3 - TÍTULO: "Como una piña". | |
|--|---|
| OBJETIVO | Formar subgrupos de 12 personas lo más heterogéneos posible para la actividad de la ficha n°4 |
| ORGANIZACIÓN | Todos dispersos por el aula |
| MATERIAL | No es necesario |
| DESCRIPCIÓN | Ir dando las siguientes pautas hasta lograr grupos de diez personas (aproximadamente): 1° Unirse en parejas que impartan clase en diferente etapa educativa. 2° Cada pareja ha de juntarse con otra con la que tengan al menos en diez años de diferencia (edad de la pareja=suma de los dos miembros que la forman). 3° Cada cuarteto intentará unirse con otros dos de la misma altura (en su conjunto), o que tengan un peso similar (sumando todos los del grupo). |

| | |
|-------------------|--|
| VARIANTES | <p>Aumentar las pautas a seguir o disminuirlas en función del nº de componentes que se pretenda que integren el grupo.</p> <p>" Crear grupos homogéneos en edad, etapa educativa, sexo, etc., según le convenga al guía para contrastar diferencia de criterios según se pertenezca a un grupo u otro.</p> |
| EVALUACIÓN | <p>" Se realizará al final de la sesión, tras realizar la actividad nº4. Trataremos de determinar lo que implica trabajar con un grupo heterogéneo, que se gana y en qué aspectos hay que ceder, nivel de integración en un grupo de estas características, etc...</p> |

| FICHA Nº4 - TÍTULO: "Árbol al viento". (También conocido por muchos como la "botella borracha") | |
|--|---|
| OBJETIVO | <p>Aprender a depender de los demás y confiar en ellos y en uno mismo.</p> <p>" Desarrollar la capacidad de atención-concentración</p> |
| ORGANIZACIÓN | -Grupos de 12 personas (aproximadamente). |
| MATERIAL | - Aparato de música |
| DESCRIPCIÓN | <p>Todos los componentes del grupo, excepto uno, deberán formar un círculo muy cerrado, prácticamente de "hombro con hombro". Uno del grupo, se colocará en el centro pies juntos y piernas estiradas. Los brazos estarán unidos al cuerpo, la columna lo más recta posible y los ojos (si así lo desea) cerrados. En ésta posición, se desequilibrará hacia un lado u otro, según le apetezca, y los compañeros que le rodean "amortiguarán" su caída, sosteniéndolo y volviendo a dejarlo en la posición de partida</p> |

| | |
|--------------------|---|
| DESCRIPCIÓN | <p>de modo a que pueda elegir la próxima dirección hacia la que quiera dirigirse. La oscilación del cuerpo estará acompañada por música, que le sugerirá el ritmo a seguir.</p> <p>Todos los jugadores que lo deseen, se transformarán en árbol y experimentarán la posición central.</p> |
| VARIANTES | <p>Uno de los componentes del grupo fijará los pies al suelo del compañero que está en el centro y que no logra dejarlos juntos (siempre a petición suya... ¡Por supuesto!).</p> <p>-Dejar que sea el grupo quien guíe los movimientos del compañero que está en el centro. Insinuar que pueden "arrancar" el árbol del suelo y dejar que vuele a donde le lleve el viento.</p> <p>-Realizar la actividad por parejas, en la que uno está borracho, cayendo al suelo constantemente, y el otro, su "compañero del alma", desea llevarlo a casa sin que se haga daño cada vez que pierda el equilibrio. Cambiar de roles. ¡OJO! : para realizar esta variante, el nivel de confianza y compenetración ha de ser muy elevado. Las parejas han de formarse libremente aunque sin perder de vista los criterios de peso/estatura.</p> |
| EVALUACIÓN | <p>Al final de la actividad, se darán unos minutos para que se ponga en común las experiencias de cada uno: lo que produjo mayor miedo o desconfianza y lo que producía mayor satisfacción o placer</p> |

| Nº 5 - TÍTULO: "O te pegas o te pillan". | |
|---|--|
| OBJETIVO | <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la cohesión grupal. - Fortalecer la integración en el grupo. - Dar y recibir confianza en el compañero |
| ORGANIZACIÓN | - Todos los componentes del grupo dispersos por el aula |
| MATERIAL | - No es necesario |
| DESCRIPCIÓN | <p>Se inicia el juego preguntando si alguna vez han jugado al "pilla-pilla" o al coger. Acto seguido, se explicará que el juego es similar, pero que para no ser cogidos, basta con estar unidos a una persona o grupo.</p> <p>Se podrán observar tres hechos. Los dos primeros suelen darse de forma inconsciente:</p> <p>1º Aunque nadie haya dado la consigna de que sea obligatorio separarse cuando se acerca "el que la queda", la mayoría del grupo tiende a hacerlo.</p> <p>2º Cuando se vuelve a unir, el grupo lo hace de forma "nerviosa y explosiva", sin fijarse a quién tocan ni el espacio que invaden en esa persona (el espacio íntimo, en el que solo permitimos que "entren" determinadas personas y en contadas ocasiones).</p> <p>3º Algunos compañeros crean un ambiente aún más divertido, gastándole bromas a gente generalmente cercana. Se dedican a dejar sola a compañeros que han confiado en ellos. No hay que darle mayor importancia, ya que al contrario de lo que se pueda pensar, esto creará un clima aún más distendido</p> |

| | |
|-------------------|---|
| VARIANTES | - A medida que el guía perciba que el grupo se ha dado cuenta, de que si no se separa, nadie los puede "pillar", se introducirá una nueva regla: el grupo frente al cuál, el que la queda cuenta "1,2 y 3" debe separarse. Así las personas podrán ser cogidas si nos separan, además de sí están solas |
| EVALUACIÓN | - Valorar el hecho de acercarse a personas con las que en general se tiene poco contacto. - Hacer preguntas sobre las emociones sentidas ante el acercamiento, la excitación y demás reacciones del grupo. - Valorar la importancia de divertirse en grupo y compartir momentos distintos a los de trabajo. |

| FICHA N° 6 - TÍTULO: "Un, dos, tres, pollito inglés". | |
|--|--|
| OBJETIVO | " Favorecer la cohesión grupal. " Fortalecer la integración en el grupo. " Dar y recibir confianza en el compañero |
| ORGANIZACIÓN | El guía dividirá el grupo en cuatro. Le dará un número (del uno al cuatro) a cada rincón de la clase. A dedo, elegirá un número para cada persona, que deberá dirigirse a su rincón correspondiente. El guía permanecerá en el centro durante todo el juego. |
| MATERIAL | No es necesario |

| | |
|--------------------|--|
| DESCRIPCIÓN | <p>" Se darán las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El grupo ha de avanzar (tal y como todos conocen) solo cuando oiga "un, dos, tres, pollito inglés" (frase que dirá el guía desde el centro de la sala) y permanecerá totalmente estático (manteniendo postura y expresión facial) mientras el guía permanezca en silencio y con la cabeza erguida. -El grupo volverá a su rincón inicial caso que se detecte que alguno de sus miembros no se encuentra en contacto con el grupo. - El objetivo del grupo será tocar el guía en el centro de la sala |
| VARIANTES | <ul style="list-style-type: none"> - Inicialmente, todos los grupos tienden a darse las manos para avanzar unidos. Para lograr una mayor unión y contacto del grupo, se les puede dar la consigna de que "cuanto más pegados estéis, menos os desequilibraréis, y por otro lado, menos variaciones de posturas y expresión podré detectar". Para ello, se puede determinar el nº máximo de personas que puedan estar en "primer plano". -Para crear más compenetración entre los miembros del grupo y favorecer que todos ocupen el lugar de líderes, se puede exigir que cada vez que el guía mire deba haber alguien diferente en ese "primer plano". |
| EVALUACIÓN | <p>Similar a la de la ficha nº5.</p> |

| FICHA N°7 - TÍTULO: "La escalera". | |
|---|---|
| OBJETIVO | Formar grupos de forma aleatoria. |
| ORGANIZACIÓN | Dispersion por el aula. |
| MATERIAL | No es necesario |
| DESCRIPCIÓN | La consigna será que se agrupen de 6 en 6 de modo a que formen una auténtica "escalera". |
| VARIANTES | Agruparse según características físicas: misma forma de nariz (de ojos, boca, etc...). |
| EVALUACIÓN | Se hará al final de la actividad n° 8. Las preguntas a realizar son: ¿Cómo nos hemos sentido en el grupo?¿Crees realmente que se han seguidos los criterios pedidos para formarlo?¿Qué tiene de positivo o negativo que no se formen grupos por niveles de intimidad? |

| FICHA N°8 - TÍTULO: "Viajemos a través de las sensaciones". | |
|--|---|
| OBJETIVO | - Favorecer el contacto corporal y la desinhibición. - Fomentar la socialización y las actitudes cooperativas. |
| ORGANIZACIÓN | Repartir el número de personas en 8, 9 o 10 grupos (de modo a formar subgrupos de 6-7 personas) |
| MATERIAL | Carteles con números del 1 al 10. " Papel y bolígrafo (uno por grupo). " Aparato de música |

| | |
|--------------------|--|
| DESCRIPCIÓN | <p>-Los grupos se dispondrán en círculo alrededor de la sala, con un número que se colocará frente a ellos (en el suelo).</p> <p>- Tendrán de tres a cinco minutos para determinar qué país son y que le van a ofrecer al turista que los visite.</p> <p>-El primer grupo empezará a viajar pasando entre las dos filas enfrentadas que forma el grupo número dos, luego viajará a través del tres,... hasta pasar por todos. El segundo grupo empezará a viajar enseguida que el primero haya terminado de visitarle y así sucesivamente.</p> <p>-A medida que vayan viajando, se darán cuenta del nombre de cada país por lo que les vayan haciendo (ejemplo: el país de las caricias, del viento, de los besos, de la presión, de los pájaros, etc...).</p> |
| EVALUACIÓN | <p>" Cuando todos hayan viajado alrededor de este mundo imaginario, se concederán de 7 a 10 minutos para que cada grupo dé el nombre con el que ha percibido cada país y determine una sensación agradable y otra que no lo haya sido en absoluto.</p> <p>" Por fin se expondrá en círculo, con todo el grupo y se reflexionará sobre el trabajo previo a iniciar el viaje y las sensaciones percibidas durante el mismo.</p> |

| FICHA N°9 - TÍTULO: "El triángulo mágico". | |
|---|--|
| OBJETIVO | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la relación con el otro a través del tacto y la importancia de dar y recibir. - Desarrollar la confianza en el compañero. - Experimentar sensación de relajación a través del masaje corporal |
| ORGANIZACIÓN | Por tríos. |
| MATERIAL | Música relajante. |
| DESCRIPCIÓN | <p>-Una persona permanece de pie, con ojos cerrados y un compañero a cada lado, que iniciarán el masaje al comenzar la música. El masaje se hará de arriba hacia abajo (uno de los dos ha de marcar el ritmo). El que recibe el masaje, debe percibir el contacto de los compañeros de forma similar en ambos lados de su cuerpo.</p> <p>-Explorarán una a una todas las partes del cuerpo, hasta que, a la señal de "cambio de roles", se efectuarán movimientos de "barrido suave", o de "lluvia", (de arriba hacia abajo), en cada uno de los miembros superiores e inferiores, de modo a preparar al compañero para que, poco a poco, vaya abriendo los ojos y asuma su nuevo papel.</p> |
| VARIANTES | <ul style="list-style-type: none"> - Realizar la misma actividad con la persona que recibe el masaje tumbada. En este caso, se empezaría boca-abajo y los compañeros se encargarían de darle la vuelta para continuar el masaje. - Se tendría que tener en cuenta que para esta variante se necesitaría más espacio, además de mantas o colchonetas |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la gran dificultad que algunas personas tienen en "abandonarse o darse" a los demás. - Compartir sensaciones tanto positivas como negativas. |

| FICHA Nº10 - TÍTULO: "La pescadilla que se muerde la cola" | |
|---|---|
| OBJETIVO | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la relación con el otro a través del tacto y la importancia de dar y recibir. - Desarrollar la confianza en el compañero. - Experimentar sensación de relajación a través del masaje corporal. |
| ORGANIZACIÓN | -Gran grupo, en círculo, todos girados hacia una dirección |
| MATERIAL | -Aparato de música. |
| DESCRIPCIÓN | <ul style="list-style-type: none"> - Todos los componentes del grupo tendrán un compañero frente a sí, al que aplicarán el masaje (y que estará de espaldas), y uno a sus espaldas, de quién lo recibirá. - El guía, que se encontrará formando parte del círculo, dará la consigna de que todo lo que vayan recibiendo de su compañero, deberán ofrecérselo al compañero que tengan delante. Es importante que tengan paciencia y sigan las indicaciones del guía si aún no han iniciado el masaje. - Al empezar la música, el profesor pedirá que todos cierren los ojos (dando siempre opción a que los mantengan abiertos) y empezará masajeando a quien tenga delante. De forma simultánea, dará indicaciones para que los que aún no estén recibiendo el masaje, balanceen suavemente los brazos, realicen pequeños semicírculos con rotación de cuello (siempre por delante), etc... - El masaje se iniciará en el cuero cabelludo, pasando por toda y cada una de las partes de la cara, cuello, hombros, brazos y espalda (hasta la cintura). Para que el masaje se pueda dar cómodamente, no debemos tener que inclinarnos. " Finalizado el masaje, nos echaremos de la forma más cómoda posible sobre el de delante, reposando, y balanceando al ritmo de la música. |

| | |
|-------------------|--|
| VARIANTES | <p>-La guía se sitúa fuera del círculo. Cada vez que diga "balanceo", todos dejarán de dar masaje y se moverán en el lugar, al ritmo de la música. El guía tocará a alguien, que sin abrir los ojos será el que reinicie el masaje.</p> <p>- Cambiar el sentido del círculo cada vez que lo indique el guía. Estos cambios deben ser poco frecuentes para evitar disipar la atención.</p> <p>- Si el ambiente que se crea es propicio, el guía indicará que sin abrir los ojos, empiecen a caminar lentamente y vayan intercambiando masaje con aquellas personas que encuentren a su paso. No tendrá que ser necesariamente por parejas, podrán agrupar tantas personas como quieran.</p> |
| EVALUACIÓN | Reflexionar sobre las percepciones propias, el nivel de relajación alcanzado y el placer del contacto con los demás. |

Aún con la duda de si lograremos llevar a cabo esta utópica idea de acercarnos unos a otros jugando, moviéndonos, buscando más allá de lo que la vista nos permite, acercándonos más a nuestra propia realidad y aceptando la de los demás, estamos convencidos que será un buen punto de partida.

La expresión corporal es, sin duda, un modo de lograr un cambio en nuestra forma tan superficial y pobre de relacionarnos con ciertos miembros de nuestro grupo de trabajo. Es una forma de exteriorizar sentimientos y compartir emociones. Es una manera de comunicarnos más profundamente, en cuerpo y alma, enriqueciendo el "pequeño mundo" en el que pasamos tantas horas de nuestra existencia.

No podemos concluir con ningún tipo de resultados, aunque si podemos prever las grandes dificultades con las que nos vamos a enfrentar. Faltará tiempo, faltarán ocasiones propicias, faltará disponibilidad de algunos compañeros (posiblemente de los más importantes

en este proyecto), y un sinfín de obstáculos más aún por determinar, pero que ya podemos intuir.

Ante todo ello, solo la ilusión y la fe ciega en el cambio pueden empujarnos a ponerlo en práctica...

“El hombre inteligente encuentra casi todo ridículo, el hombre sensible casi nada.” Von Goethe, 1749-1832.

BIBLIOGRAFÍA

CHAMBEAUD, M. (1999): art. Expresión Corporal. Rev. Teatro, expresión, educación. Nº 11. Ñaque, Ciudad Real

FERNÁNDEZ P., J.S. (2000): Apuntes de la asignatura de Sociología de los grupos escolares: sociometría y dinámica de grupos. Universidad de Almería.

MANTOVANI, A. y MORALES, R.I. (1999): *Juegos de expresión dramática* (más de 200 propuestas para expresarse y comunicar...). Ñaque, Ciudad Real.

MATEU S., M. y CASTAÑER M. (1992): *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Volúmenes I y II. Paidotribo, Barcelona.

MATEU, M. (2003): *El sentir expresivo y comunicativo*. Cuaderno de pedagogía nº 322

MOTOS, T. (1983): *Iniciación a la expresión corporal (teoría, técnica y práctica)*. Humanitas, Barcelona.

NEDER, F. (1998): Curso de la escuela de verano de Expresión Corporal y Desarrollo Personal: Música de raíces. Proexdra, Víznar (Granada).