

# DEL CUERPO EXPRESIVO AL CUERPO EXPERIENCIAL: LA EXPRESIÓN CORPORAL TEATRAL PARA ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Leticia Pérez Hernández

*Escuela Nacional de Antropología e Historia*

## RESUMEN

Las transformaciones que experimenta el cuerpo de los adolescentes, como resultado de los vertiginosos cambios biológicos, psicológicos y sociales en esta etapa de la ontogenia, tienden a alterar la imagen que se habían formado de sí mismos. Aunado a esta situación, la fuerte influencia de los medios de comunicación en torno a los cuerpos ideales genera en muchos de estos jóvenes frustración, desencanto, enfermedad y discriminación. El propósito de este trabajo apoyado en la revisión de la literatura relacionada con la expresión corporal y la actividad física, es, presentar una serie de reflexiones en torno a la práctica de la expresión corporal que se realiza en un taller teatral, la cual puede definirse como una actividad de movimiento libre y creativo, de carácter expresivo, autónomo y original que permite sensibilizar a los individuos acerca de sus capacidades, habilidades y posibilidades motrices, comunicativas y emotivas. El enfoque de la antropología física ofrece un abordaje más integral en tanto que enfatiza la importancia de la actividad física en el crecimiento y desarrollo de los adolescentes, etapa que se distingue por su alta plasticidad en procesos biológicos y psicológicos, además de analizar sus relaciones con las capacidades individuales y colectivas de los grupos humanos.

PALABRAS CLAVE: expresión corporal, imagen, adolescentes.

## ABSTRACT

The changes taking place in the body of adolescents as a result of the rapid biological, psychological, and social changes at this stage of ontogeny tend to alter the self-image

they had previously formed. Next to this situation, the strong influence of the media around ideal bodies generates in many of these youth frustration, disappointment, disease and discrimination. The purpose of this work, supported by the review of literature related to body language and physical activity, is to present a series of reflections on the practice of corporal expression that takes place in a theater workshop, which can be defined as a free movement and creative activity, of expressive nature, autonomous, and original that allows individuals self-awareness about their moving, communicative and emotional abilities, skills and possibilities. The focus of physical anthropology offers a more holistic approach that emphasizes the importance of physical activity in the growth and development of adolescents, a stage that is distinguished by its high plasticity in biological and psychological processes, and analyzes its relationship with individual and collective capabilities of human groups.

KEYWORDS: body expression, image, teenager.

## INTRODUCCIÓN

Numerosos especialistas en teatro, danza, psicología y educación física señalan que la expresión corporal en jóvenes y adolescentes contribuye al conocimiento y desarrollo de su dimensión corporal, emocional, social, afectiva e integral; promueve el trabajo en equipo y la escucha del otro, así como el reconocimiento de posibilidades y habilidades corporales, cognitivas, comunicativas, de autorregulación conductual y desarrollo personal (Palacio 2003; Rodríguez y Araya 2009; SEP 2006c; Romaris 2006).

Aunque existen planes y programas educativos que pretenden un desarrollo integral de los adolescentes al promover su participación en actividades físicas y artísticas, como la educación física, teatro y danza, son contadas las escuelas secundarias de nuestro país que tienen profesores especializados en estas áreas y, por ende, que lleven a cabo un programa de expresión corporal graduado y secuenciado que considere las transformaciones y la variabilidad biológica y psicológica de estos jóvenes, que contemple sus necesidades y motivaciones para participar en este tipo de actividades, así como los profundos cambios sociales, culturales y corporales que vive este amplio sector de la población: prácticas corporales y hábitos alimenticios que van desde interacciones virtuales como única forma de comunicación e interacción; cuerpos bulímicos, anoréxicos, obesos, tatuados o perforados; y la realización de actividades físicas extremas que llevan a sus cuerpos al límite.

Desde esta perspectiva, es necesario considerar que, aunque como etapa biológica los adolescentes viven transformaciones similares –aceleración en el crecimiento estatural, aparición de caracteres sexuales secundarios, rápido crecimiento y desarrollo de las gónadas y genitales, y reajuste general del balance endócrino que origina el establecimiento de la menstruación y ovulación y de la espermatogénesis (Cárdenas y Peña 1997)–, como constructo social, la adolescencia varía en cada cultura, época, clase social y generación, por lo que no todos los adolescentes son iguales, y por ello existen múltiples formas de vivir y experimentar la adolescencia (SEP 2006d).

Frente a esta variabilidad biopsicosocial de la adolescencia, y en el intento de atraer y ofrecer a estos jóvenes nuevas posibilidades de expresión corporal dentro del espacio escolar, en el presente trabajo se reflexiona sobre ésta desde una perspectiva antropofísica, donde la participación de los adolescentes en actividades físicas de expresión corporal favorece una imagen corporal positiva, ya que la misma se beneficia de la activación y conocimiento corporal físico, cognitivo y creativo realizados dentro del taller teatral. En este artículo, la actividad física se define y caracteriza como una práctica que promueve experiencias subjetivas, genera sensaciones y respuestas emocionales que llevan a un mejor conocimiento corporal. También se describen y analizan las características de la expresión corporal teatral, donde por medio de vivencias cinestésicas, emocionales y simbólicas los participantes tienen experiencias corporales únicas que los ayudan a conocerse y reconocerse a sí mismos, a los otros, y a valorar los efectos de esta actividad en su desarrollo personal.

#### LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS EXPERIENCIAS SUBJETIVAS

La actividad física se concibe como una “serie de comportamientos que involucran movimientos corporales producidos por músculos esqueléticos” (Malina y Little 2008), que son intencionales y voluntarios y están dirigidos a lograr una meta determinada. Al involucrar mente, emociones, alma y cuerpo, la actividad física es también una actividad cognitiva, una actividad emocional y una actividad del alma (Hoffman 2009). La actividad física también es reconocida por sus beneficios para la salud física, ya que previene enfermedades como la hipertensión, diabetes y obesidad, por

sus beneficios emocionales y socializadores, al disminuir la depresión y ansiedad; también promueve la interacción continua con otros, la motivación y la satisfacción por logros personales, además de ser generadora de una serie de hábitos y actitudes que resultan aconsejables para tener una salud integral a corto y largo plazo (Prado *et al.* 2007; Candel *et al.* 2008; Malina y Little 2008; Peña 2011).

La cinesiología y la antropología física coinciden en que la actividad física presenta diversidad de expresiones, las cuales tienen que ver con la transformación de las sociedades, con el contexto en el que se desarrolla dicha actividad, con su realización y con su propósito. Así visto, se deben considerar diferentes ámbitos o esferas de expresión de la actividad física en la vida cotidiana: autosuficiencia, autoexpresión, trabajo, educación, ocio, salud y competición (Hoffman 2009), recreativa, ejercicio, deporte y actividad laboral (Peña 2011). En este trabajo, y por sus características similares a las ocurridas en la expresión corporal teatral, nos centraremos en la actividad física de ocio o recreativa, la cual genera estados de bienestar y sensaciones de suprema satisfacción, descubrimiento, creatividad y emoción, que tienen el efecto de aclararnos a nosotros mismos y a los demás lo que realmente somos cuando estamos libres de la obligación, la ansiedad y la presión a la que nos enfrentamos en nuestra vida diaria. Libre de estas obligaciones, es en el ocio o recreación donde el individuo se encuentra dispuesto psicológica y espiritualmente para acercarse a la creación de trabajos de arte, música, teatro o danza (Hoffman 2009).

Pero buscar y practicar alguna actividad física recreativa, tiene que ver con las necesidades e intereses personales, con el contexto en el que dicha actividad se realiza, así como con sus efectos en el disfrute personal y en el mejoramiento del estado de salud (Peña 2011). Al considerar estos elementos, los cinesiólogos afirman que cualquier actividad física se acompaña de *experiencias* subjetivas, las cuales son definidas como el “rango completo de emociones y cogniciones, disposiciones, conocimientos y significados que obtenemos de la actividad física” (Hoffman 2009: 98). La noción de “experiencia” coincide en puntos clave con la de otras disciplinas sociales y artísticas: son vivencias individuales y personales que distinguen lo que pasó antes y después de ellas (Turner 2008), donde el aspecto sensorial es fundamental (Eisner 2002); inician con evocativas sacudidas de dolor o placer (Dewey 2008); son formativas, transformativas y significativas (Turner 2008); se relacionan con experiencias pretéritas

y generan la reflexión, concientización y significación (Berger y Luckman 1997; Turner 2008).

Sin embargo, es desde la actividad física que dichas experiencias subjetivas cobran una significación particular, ya que los movimientos producidos al realizar alguna actividad física producen de inmediato impresiones emocionales y cognitivas: nuestros cuerpos, equipados con sensores de movimiento llamados propioceptivos, suministran información sobre los movimientos corporales y su posición en el espacio. Sin embargo, para llegar a estos niveles de significación, es preciso que el individuo haga un alto para preguntarse qué y cómo siente y piensa, antes, durante y después de la práctica de la actividad: qué movimientos se realizaron y qué se sintió al llevarlos a cabo, cómo se experimentó dicho movimiento (con placer, con dolor, con sorpresa) y qué se pensó de él y de la experiencia corporal (Hoffman 2009).

Para detenerse en estas reflexiones, es fundamental prestar atención y concentrarse en los movimientos corporales que tienen que ver, por una parte, con el disfrute de la actividad física y con los movimientos realizados durante la misma; y, por la otra, con aprender a poner atención a los movimientos que la actividad genera; es decir, atender a un proceso conformado por tres momentos: a) sensaciones y percepciones que involucran, entre otros, contracciones musculares, incremento de los latidos del corazón, jadeos y fatiga musculares; b) respuestas emocionales que comprenden una combinación compleja de procesos psicológicos que incluyen recuerdos, razonamiento y acción; y c) un conocimiento intuitivo a través de la actividad física, que hace referencia a los conocimientos sobre nosotros mismos, sobre el ejercicio y sobre nuestras habilidades y aptitudes personales (*op. cit.*: 2009).

Por lo tanto, la práctica de alguna actividad física recreativa, además de relacionarse con intereses y necesidades personales y con la desocupación y separación psicológica de las obligaciones laborales, tiene como principal detonador y elemento motivacional las vivencias corporales que los participantes experimentan durante su ejecución. Ya sean actividades recreativas sedentarias, tales como caminar o estar sentado junto a un arroyo leyendo una novela o escuchando música; ya sean actividades recreativas más activas que involucran movimientos musculares, como correr, surfear, escalar o bailar, todas ellas generan estados de bienestar

y actitudes que disponen al cuerpo psicológica y espiritualmente para tener experiencias subjetivas (Hoffman 2009).

Luego entonces, si hablamos de actividades físicas recreativas donde por medio de movimientos, sensaciones músculo-esqueléticas, cardio-respiratorias y emocionales, logramos estados de satisfacción, emoción y descubrimiento que nos disponen para la creación y la expresión, en este trabajo consideraremos la expresión corporal teatral como una de las actividades físicas recreativas, donde a partir de la realización de diversos movimientos, como flexiones, extensiones y giros con múltiples niveles de tensión, distensión y relajación, en diferentes direcciones y niveles y con distintos soportes, pesos, fuerzas, ritmos y múltiples intenciones, los participantes experimentan sensaciones y percepciones que los llevan a sorprenderse, emocionarse y conocer mucho más de su cuerpo y de su persona, así como del cuerpo de los otros.

#### LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL TALLER DE TEATRO

Diversos especialistas y coordinadores teatrales hablan del importante papel de la escuela respecto a la integración del alumno en la sociedad, donde a través de las interacciones que niños y jóvenes mantienen con sus pares, aprenden a relacionarse con chicos de diversas edades y ámbitos sociales y familiares varios. Y aunque es claro que la escuela no es el único agente socializador (la familia, en sus inicios, y luego los medios de comunicación), sí es evidente el efecto de la escuela en los nuevos aprendizajes y adaptaciones sociales de niños y adolescentes. Entre las diversas asignaturas escolares que se imparten en educación secundaria y que se pretende contribuyan a esta formación social, se encuentra el arte y dentro de éste, el teatro, que debe caracterizarse por el juego y por ser una forma de vida (Robles y Civila 2003; SEP 2006b; Chapato 2002).

Esta forma de vida promovida en la asignatura de teatro brinda al alumno de secundaria un espacio de conocimiento personal, donde puede expresar sus ideas, sus sentimientos, sus emociones y su ser creativo, sin sujetarse a los parámetros de otros. Además de convivir y compartir con los otros participantes, es en este espacio donde sus expresiones, válidas como las del resto de sus compañeros, generan creatividad, socialización, reflexión, respeto y solidaridad, así como la modificación de hábitos de

trabajo, en un ámbito donde se privilegia la elaboración compartida y el compromiso grupal (Robles y Civila 2003; SEP 2006b; Chapato 2002).

Así, el taller de teatro se convierte en un espacio donde se conoce, busca y practica; donde se prueba y se construye con todo aquello que la práctica teatral aporta a la formación de los adolescentes. De esta manera, los participantes no sólo son los protagonistas en el espacio teatral, sino también los objetos de la asignatura, pues trabajan con un material que son ellos mismos: su cuerpo, su voz, sus experiencias previas, su imaginación, su creatividad, su subjetividad (psíquica y emocional) y su percepción y consideración de y hacia los demás. Entonces, espacio, ambiente y sujetos forman un todo cuajado de interacciones y expresiones varias, que les permiten no un conocimiento superficial de sí mismos y de los otros, sino la identificación profunda y plena de experiencias individuales y colectivas (Rubio 1999; Pérez 2007).

Una de las actividades que contribuyen a este conocimiento y reflexión personal y corporal, así como al conocimiento de los otros, es la expresión corporal, incluida dentro de lo que los estudiosos del teatro escolar denominan juego dramático. Este juego permite que cada participante, a través de la libre expresión oral, corporal, gestual y emocional, rompa con las trabas y ataduras que le impiden mostrarse tal como es, sin tener que reproducir esquemas aprendidos. Asimismo, el juego dramático brinda la oportunidad de que todos los participantes se conozcan mejor a sí mismos y a los demás, ya que juegan a lo que en la vida real no podrían hacer, a lo que en la vida real fueron y añoran revivir, a lo que probablemente en un futuro experimentarán o a lo que en el presente quisieran hacer y no se atreven o no pueden realizar (Muñoz *et al.* 1998).

Así, en el juego dramático y en la expresión corporal los participantes se prestan a la simulación, a tentativas y ensayos que saben no les afectará ni provocará riesgo o frustración alguna, ya que el espacio donde practican esta actividad es un lugar libre de presiones, donde la combinación de pensamiento, lenguaje e imaginación son bienvenidos. La imaginación es otro de los elementos valiosos dentro del juego dramático y de la expresión corporal, ya que las imágenes surgidas del participante, del grupo y de las situaciones se organizan en forma de temas, historias y personajes que generan situaciones que llevan a la creación y recreación de hechos ficticios (Tejerina 1999).

Dichas imágenes generan determinados estados de ánimo, que a su vez producen sentimientos y estados emotivos en el individuo que imagina. Así, el adolescente que cree en su juego dispone de una verdad, aunque sólo sea la verdad de la imaginación, en la que puede creer y dentro de la que puede vivir. Y esta estructuración de lo imaginario en el juego dramático se logra a través del *sí mágico* –punto de partida en el que el sujeto transita del plano de la realidad y de la verdad que lo rodea al de la vida de la ficción creada e imaginada por él mismo– y de las *circunstancias dadas* –propósitos o intenciones que se piensan cumplir y las relaciones o vínculos que establecerán con los otros actores (Stanislavski 2004; Elola 1989).

#### *Imagen corporal, adolescentes y expresión corporal*

Con todas estas características, podemos decir que los adolescentes participantes en esta actividad corporal teatral se involucran mental, afectiva, creativa y corporalmente. Sus cuerpos, que están en plena transformación biológica, entran en acción frente a nuevos movimientos corporales, hecho que activa sensaciones y percepciones previas y presentes de su imagen corporal, la cual está en continua adaptación. Pero ¿qué entendemos por imagen corporal?, ¿cuáles son las características particulares de esta estructura que nos permiten argumentar que en el proceso de la práctica de la expresión corporal los adolescentes participantes modularán su imagen corporal, lo que los llevará a conocerse mejor ya que ampliarán su campo perceptual?

Han sido muchos los especialistas que desde diversas disciplinas han definido y caracterizado la imagen corporal (Schilder 1983; Le Boulch 1992; Aguado 2011). En un intento arriesgado por recuperar estas ideas, señalamos que la imagen corporal implica un conocimiento espacial que tenemos de nuestro cuerpo, que nos brinda información sobre el mismo y por ello nos permite movernos o permanecer estáticos; que la conformación de dicha imagen corporal resulta de mantener relaciones e interacciones corporales con los otros (léase *otros* como pares, amigos, familiares, personajes públicos, deportistas, artistas, profesionales, entre otros) en un tiempo y espacio determinados; y que dichas interacciones y reconocimiento del otro como diferente a mí nos lleva al proceso de identidad (Aguado 2011).



Durante el proceso ontogenético de desarrollo y socialización del ser humano, la primera evidencia, la primera representación o presupuesto básico que no requiere demostración de existencia, y sobre la que se asientan todas las demás evidencias, es el “yo soy”, o sea la identidad, la cual se estructura en, por medio y a partir del cuerpo humano. Si consideramos que dicho cuerpo sufre durante la adolescencia vertiginosas transformaciones biológicas, psicológicas, sociales y culturales, entenderemos la idea respecto a que en esta edad los jóvenes se encuentran en busca de su identidad, de un reconocimiento que involucra dos movimientos básicos: a) de adentro hacia afuera, que significa la necesaria identificación del *sujeto* con el *otro*, y a partir del *otro*; b) de afuera hacia adentro, que hace referencia a la identificación de un sujeto como miembro de un grupo o de una cultura, con sus características y expectativas particulares. Estos movimientos básicos establecen un dualismo entre el ser humano con características y experiencias biopsicosociales particulares y el mundo circundante (*op. cit.*).

Por lo tanto, cuando hablamos de imagen corporal nos referimos al conjunto de registros perceptuales, de sentimientos y de la integración yoica, es decir, de la identidad. La imagen corporal deviene entonces en un proceso en constante movimiento y ajuste que sintetiza el desarrollo del sujeto. Este desarrollo del individuo dentro de una cultura particular está supeditado al modelado de los estilos y formas de relación que el grupo reproduce, así como al sentido global que asigna a dichas relaciones (por ejemplo, estilo de crianza, tipo de familia, formas de autoridad, tipos de actividades, entre otros). Así, la imagen corporal se gesta en una compleja interacción de determinantes biológicos, psicológicos, sociales y culturales (*op. cit.*).

Ahora bien, ¿cómo es que la expresión corporal teatral modela la imagen corporal de adolescentes de educación secundaria, siendo que dichos individuos y su imagen corporal son producto de una sociedad y cultura determinada, con características particulares y factores biológicos (herencia, sexo, estado nutricional, aptitud física), psicológicos (autoconcepto, percepción de barreras y actitudes respecto a la actividad, actitudes y comportamientos de padres y amigos referente a esta práctica) y sociales (estatus socioeconómico y valores culturales, lugar de residencia, clima, disponibilidad de instalaciones, días de descanso, entre otros) diversos?

Aunque es una evidencia, debemos recordar por principio de cuentas que sin cuerpo no hay mente y sin mente no hay cuerpo, y que el cuerpo no es una categoría abstracta sino el punto de vista de cada quien sobre la realidad, es decir, su vehículo de ser en el mundo. Mente y cuerpo, aspectos físicos y psíquicos, inseparablemente unidos, dan razón de nuestra percepción. Durante la expresión corporal, la persona sabe del espacio que ocupa, del modo en que debe moverse para no lastimarse o lastimar a los otros, sabe del lugar de los miembros inferiores y superiores que están en acción. Todos estos hechos implican una toma de conciencia en el mundo intersensorial, así como una manera de explicar que mi cuerpo está en el mundo y que existe como un proyecto motor, como una intencionalidad motriz. Ahora bien, cualquier experiencia de actividad motriz o física de nuestro cuerpo nos proporciona una forma particular de acceder al mundo y al objeto. Así, el cuerpo a través del movimiento consciente genera un mundo formado de cosas, dotado de sentido, que deviene espacio expresivo (Aisenson 1981; Poveda 1995).

La posibilidad de participar en una actividad en la que el sujeto logre un verdadero dominio de sus movimientos es una de las condiciones necesarias de la autonomía y del equilibrio de la persona. En la medida en que el aprendizaje de prácticas corporales se fundamenta en la riqueza de las experiencias vividas, asociadas a una conciencia e internalización, dichas prácticas representan un factor esencial de enriquecimiento de la imagen corporal. La trascendencia de una actividad como es la expresión corporal apunta a una modificación de la persona. Debido al accionamiento de múltiples movimientos producidos por una relación neuromuscular, mediante la cual el individuo explora y modifica el medio, la imagen del cuerpo se organiza en torno del mutuo intercambio entre el organismo y el medio (Le Boulch 1989).

El aprendizaje de actividades corporales se fundamenta en la riqueza de las experiencias vividas. Nuestro sistema sensorial nos posibilita tomar contacto con el mundo, y cada modalidad sensorial, además de permitirnos experimentar el mundo de distintas maneras, moldea nuestra vida interior a partir de las formas que somos capaces de experimentar. Por lo tanto, toda experiencia es resultado de las características del mundo y de la biografía del ser humano. Estas experiencias, a su vez, impactan en el aprendizaje contribuyendo a configurar las formas de inteligencia que

las personas tienen oportunidad de adquirir y desarrollar de acuerdo con los estímulos y actividades que lleve a cabo (Aguado 2011).

Por lo tanto, considerar la expresión corporal teatral como actividad de conocimiento, acción y enriquecimiento de la imagen corporal, permite pensar al cuerpo con la mejor disponibilidad posible. Dicha disponibilidad corporal significa que en presencia de una situación no habitual, diferente, el cuerpo adolescente no permanecerá en un nivel pasivo, en un “querer hacer”, sino que se aventurará a la acción, a un “poder hacer” eficaz, producto de los nuevos aprendizajes corporales, lo que hablará claramente de la experiencia corporal vivida y adquirida. Es decir, la disponibilidad corporal exige que la imagen que el adolescente tenga de su cuerpo sea realmente operativa y activa frente a diversas situaciones corporales, ya que las experiencias corporales que ha vivido le permiten tener un repertorio de habilidades motoras personales que habilitarán su cuerpo para concluir en una acción eficaz (Le Boulch 1992), en un uso inteligente de su cuerpo.

#### LA EXPRESIÓN CORPORAL TEATRAL:

##### UNA EXPERIENCIA CORPORAL EN LOS ADOLESCENTES

La noción de expresión corporal se diversifica en su conceptualización, debido a la multiplicidad de disciplinas desde la que ha sido abordada. Por ejemplo, la etología la concibe como la exteriorización de emociones y estados de ánimo producidos por cualquier estímulo –interno o externo– y que tiene como forma de manifestación más común el movimiento, presente en todos los animales (Sierra 2010); la sociología, que denomina “técnicas corporales” a los gestos codificados que buscan obtener una eficacia práctica o simbólica (Mauss 1979; Le Breton 2008); la danza, que la considera como una expresión plástica y artística exclusiva del ser humano (Stokoe y Schächter 2003); y la perspectiva artístico-educativa, donde, entre otras cosas, se pretende que los alumnos relacionen su cuerpo con procesos afectivos y cognitivos, para que disfruten del movimiento corporal y, a través de él, reconozcan su cuerpo y voz como vehículos de comunicación y medios para exteriorizar ideas, emociones y vivencias que den cuenta tanto de su identidad personal como de un universo social y cultural que se constituye a través de su cuerpo (SEP 2006a, 2006b,

2006c; Cañas 2000; Cortada 2003). Sin embargo, aunque son múltiples las definiciones de expresión corporal según la disciplina, podemos decir que a todas las unen dos características primordiales: son formas de lenguaje y, por ello, elementos indispensables de significación y comunicación.

No obstante este mosaico de definiciones y perspectivas desde el que se ha abordado la expresión corporal, no son muchos los estudios que se han hecho en torno a la experiencia de la expresión corporal en el área teatral (en Argentina, Buschiazzi 2005; en Cuba, Palacio 2003; en Costa Rica, Rodríguez 2008; Rodríguez y Araya 2009; en España, Prado y Torrent 2006). Sin embargo, los resultados obtenidos en estas investigaciones destacan aspectos interesantes: por ejemplo, el hecho de participar en actividades de expresión corporal provoca en los participantes la liberación de emociones, el desarrollo de habilidades comunicativas sociales, como el trabajar en equipo y saber escuchar al otro, y personales, como la autoestima, y el reconocimiento de habilidades y capacidades personales.

La revisión de literatura sobre expresión corporal pone de manifiesto la existencia de cierta correspondencia en el análisis de los componentes de esta actividad desde la educación artística, la psicología y antropología física, al considerar que la expresión corporal es una actividad que combina el trabajo mental, creativo y físico; además de que promueve en los participantes la ejercitación y atención de sus sensaciones y percepciones corporales, lo que genera una forma de búsqueda y conocimiento personal que permite a los participantes resolver determinados problemas relacionados con el control del movimiento corporal. Así, la habilidad de usar el cuerpo para expresar una emoción o comunicar una idea, como en la práctica de la expresión corporal, significa hacer un uso inteligente del cuerpo que, atravesado por factores genéticos, biológicos, medioambientales, culturales y motivacionales, limitará o amplificará tal expresión corporal, con determinados niveles de rendimiento y eficiencia (Gardner 2008; Eisner 2002; Malina *et al.* 2004).

Atendiendo a estas consideraciones, cabe enfatizar entonces que no todos los individuos tienen las mismas capacidades, aprendizajes y experiencias corporales. Dependiendo de la edad, sexo, estatura, peso y composición corporal, serán nuestras habilidades y posibilidades corporales. Aunado a estas características, la variación en la eficiencia y rendimiento durante la expresión corporal se relaciona también con la motivación que los participantes posean hacia la práctica corporal, con las oportunidades

que tengan para realizar tal actividad, con el contexto de la enseñanza y el aprendizaje de la misma, así como con cuestiones culturales y vivencias experienciales. Luego entonces, frente a todas estas circunstancias, podemos afirmar que nuestra experiencia corporal es producto de nuestro pasado corporal en interacción con nuestro presente (Gardner 2008; Eisner 2002; Malina *et al.* 2004).

#### *Relaciones entre la actividad física y la expresión corporal*

Pero ¿cómo lograr esa expresión corporal teatral que lleve a los participantes, además de disfrutar, a reflexionar y hacerse conscientes de sus cuerpos?, ¿cuál es la metodología seguida en dicha práctica corporal que lleva a los adolescentes a hacer un uso inteligente de su cuerpo? Algunos especialistas en danza hablan de tres áreas integradoras en la práctica de la expresión corporal (la del cuerpo y el movimiento, la de la creatividad y la de la comunicación), las cuales incluyen la sensopercepción para desarrollar la conciencia, las habilidades y capacidades corporales; el reconocimiento de las etapas en el proceso de la creación corporal –desinhibición, exploración, observación, análisis– y los vínculos que se establecen durante la práctica de la expresión –cooperación, competencia, enseñanza-aprendizaje, aceptación, rebeldía, entre otros (Kalmar 2005).

Otros señalan la importancia en la secuencia de las actividades de expresión corporal, y para ello proponen tres momentos: 1) las experiencias con el propio cuerpo, también llamadas cinestésicas (tónicas, musculares, articulares, respiratorias, motoras, gestuales, rítmicas y espaciales); 2) las experiencias para conectar con el mundo interno de las emociones, recuerdos e ideas; 3) las experiencias para favorecer la expresión simbólica de estas vivencias corporales (Cortada 2003). Es de interés detenernos en esta secuencia de la expresión corporal para compararla con los componentes de las experiencias subjetivas ocurridas en la actividad física (Hoffman 2009), ya que los dos primeros componentes de la actividad física y secuencias de la expresión corporal persiguen el mismo objetivo (figura 1).

El primer componente señalado por Hoffman es similar a la primera secuencia propuesta por Cortada: atender a las sensaciones y percepciones corporales –musculares y cardiorrespiratorias– tal y como llegan, sin detenerse a razonarlas. El segundo componente de Hoffman y secuencia de Cortada proponen un trabajo interno que involucra emociones y re-

cuerdos. Y aunque el tercer componente y secuencia buscan respuestas diferentes (el conocimiento personal, en Hoffman; la expresión simbólica, en Cortada), podemos plantear una primera idea respecto a la propuesta que aquí desarrollamos (figura 2): al practicar la expresión corporal –mediada primero por las sensaciones y percepciones corporales, y enseña por las emociones y recuerdos que los movimientos le provocan–, el individuo tiene una experiencia subjetiva, generada precisamente por la atención a sus sensaciones y percepciones, primero, y luego a sus recuerdos y emociones.



Figura 1. Relación entre los componentes de la experiencia subjetiva y la secuencia de expresión corporal.

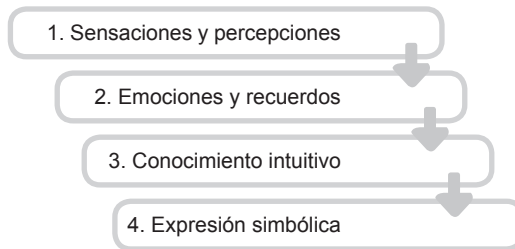


Figura 2. Secuencia de experiencia corporal teatral.

Pero el conocimiento corporal (tercer componente de la experiencia subjetiva en la actividad física), que surgió del movimiento del cuerpo y todo lo que él implica –sensaciones musculares, emociones y sorpresas, respuestas cardiorrespiratorias, recuerdos y descubrimientos–, permite en la práctica de la expresión corporal que realiza el adolescente, mostrar y expresar con el cuerpo, con sus gestos y con las emociones que en ese momento está experimentando, alguna idea, emoción o recuerdo en forma simbólica (aquí la tercera secuencia de la expresión corporal). Así, la expresión oral puede suprimirse, ya que la sola expresión simbólica realizada por el movimiento corporal transmitirá la vivencia, emoción idea o pensamiento del practicante.

A su vez, los característicos movimientos realizados en la actividad de expresión corporal permiten que se generen estas experiencias subjetivas: imaginación ilimitada que permite pensar y accionar los cuerpos como materias, sentimientos, seres sobrenaturales, objetos o animales con pesos, formas, colores, texturas y objetivos diferentes. Esta adopción de seres, objetos o materias involucra movimientos diversos: flexiones, extensiones, elevaciones y rotaciones con múltiples niveles de tensión, distensión y relajación, en diferentes direcciones, niveles, y distintos soportes, pesos, fuerzas, ritmos y múltiples intenciones (Ferreiro y Lavalle 2006). Con estos elementos y movimientos, la expresión corporal genera una atención perceptiva y emocional, además de promover una experiencia subjetiva que permite el conocimiento de sí mismo y del otro.

Luego entonces, transitar de la expresión corporal a la experiencia corporal involucra una compleja participación neuromuscular: posibilidades y control de movimiento, flexión, extensión, rotación y deslizamiento, sincronización de actividades motoras, progresión de un movimiento al siguiente efectuando ajustes correctivos, datos visuales y de equilibrio, básicos para cualquier desplazamiento y posición corporal, entre otros. A su vez, el movimiento activa y agiliza los músculos cardiorrespiratorios, que pueden generar movimientos respiratorios torácicos o abdominales o ambos, y un trabajo creativo (con las posibilidades y capacidades cognitivas, de razonamiento y de recuerdos corporales y emocionales individuales para resolver y expresar corporalmente determinada idea).

Transitar del cuerpo expresivo al cuerpo experiencial permite experimentar el cuerpo propio de otra manera; admite experimentar el mundo de distintas maneras, además de moldear nuestra vida interior a partir de

los movimientos que somos capaces y nos permitimos experimentar; deja que las sensaciones y emociones:

desempeñen un importante papel en el proceso de abrirnos al mundo y orientarnos en él. Configuran un particular modo de estar encarnados en el mundo, [y] en el que nuestros movimientos se hallan significativamente integrados a él (Pérez 1998: 204 y 205).

El contexto motivacional en el espacio teatral permite entender que por medio de la experiencia corporal se harán presentes una sensibilización y conciencia corporal, una interrelación e integración individual física, cognitiva y cultural, además de que se dará el encuentro con un mundo interior propio lleno de sensaciones, emociones y recuerdos, lo cual promoverá la discriminación e interpretación de todos estos sentimientos para darles un nombre, desentrañarlos y desenredarlos en códigos simbólicos y usarlos para comprender y guiar la conducta propia. Así, la experiencia corporal implica acción, cambio e innovación; significa la conquista y ocupación del cuerpo; la construcción, ordenación y producción de gestos, posturas, movimientos y actitudes, que nos sirven para enfrentar las situaciones de la vida. La experiencia corporal habilita para escuchar y atender al cuerpo propio en sus necesidades y en su disfrute, en sus cambios y en sus adaptaciones (Gardner 2010; Grasso 2006).

#### LA EXPERIENCIA CORPORAL EN LA ANTROPOLOGÍA FÍSICA

¿Cómo ha sido abordada la experiencia corporal en la antropología física? En la última década se ha venido reflexionando y desarrollando un trabajo antropológico de la experiencia corporal (Vera 2003; Ayala y Barragán 2005; Ramírez 2007; Barragán 2007; Aguirre 2009), principalmente desde dos ámbitos: a) la experiencia del cuerpo en el proceso salud-enfermedad-atención, con apoyo teórico-metodológico de la antropología médica, donde sus problemáticas son inherentes al cuerpo en el que se materializan saberes y prácticas sociales (Barragán 2007), y b) la vivencia del cuerpo propio y ajeno que permite tomar conciencia del mismo, no sólo como organismo vivo, sino como un sujeto con motivaciones, deseos y emociones; y una de las formas de tomar conciencia del cuerpo, ya sea en movimiento o estático, se propone desde la cinesiología y las prácticas



corporales, que permitan tanto el estudio del “cuerpo propio” de un modo más pragmático que teórico como el vivenciar experiencias corporales únicas (Vera 2003).

En el enfoque vivencial propuesto por Vera, es primordial la “toma de conciencia” tanto del propio cuerpo como de la presencia y existencia del otro. Esa toma de conciencia, o el darse cuenta, provoca el paso de lo biológico –del movimiento y sus sensaciones propioceptivas– a lo mental –la conciencia del cuerpo–. Así, la vivencia o experiencia corporal es entendida como una forma de conocimiento del hombre, lo que le permite un nuevo nivel de integración, en un proceso que involucra sensaciones, percepciones y pensamientos vividos en sí y sólo para sí. A su vez, el enfoque experiencial del cuerpo propio y ajeno permite concebir al cuerpo como doble objeto de conocimiento: el que todos perciben, y el cuerpo del cual somos conscientes a través de la cenestesia y las sensaciones propioceptivas (Vera 2002).

Cabe también hacer mención de otro enfoque antropofísico que desde el comportamiento atiende a las vivencias y emociones del individuo, entidad considerada como un fenómeno específico biopsicosociocultural, quien al relacionarse continua y constantemente, y en infinidad de direcciones y sentidos con los componentes del entorno en que se halla, genera “estados, procesos y situaciones que matizan la realidad experiencial y expresional del animal” (Lizarraga 2011: 318). Esta matización provoca particularidades en las maneras de sentir, significar, hacer, expresarse y comportarse del hombre. El comportamiento (reflejos, reacciones, respuestas, actividades y conductas), entonces, resulta ser un flujo de movimientos que median y hacen posibles las interacciones de un organismo con un medio (Lizarraga 2003).

Otra línea de la disciplina antropofísica que se especializa en el estudio de conductas como la actividad física, así como las características morfológicas y funcionales que intervienen en ellas, permite un análisis de estas actividades como expresiones de las capacidades humanas, las cuales están permeadas por aspectos biológicos, sociales y culturales. Desde esta perspectiva es que hemos enmarcado el presente trabajo. Es desde la actividad física y sus diferentes esferas o ámbitos de expresión (en nuestro caso la expresión corporal teatral, enmarcada en la actividad física recreativa) que las características biológicas, sociales y culturales se entraman de manera particular para responder a los desafíos que impone

la continua transformación del ambiente, al que los grupos humanos han logrado ajustarse en cada etapa histórica.

La práctica de la actividad de expresión corporal teatral realizada por adolescentes de educación secundaria implica considerar factores tales como el contexto sociocultural en el que ocurre la actividad y las oportunidades que se tienen para realizarla, el proceso de enseñanza-aprendizaje de la misma actividad, las motivaciones, necesidades y características biológicas, psicológicas y sociales de los adolescentes participantes y sus aprendizajes y experiencias internas y externas previas respecto a la actividad. Es precisamente la atención e interrelación de todos estos factores lo que ponemos a discusión y consideramos como propuesta en el siguiente y último apartado.

#### DISCUSIÓN Y PROPUESTA

La literatura señala que los estudios sobre expresión corporal teatral realizada por adolescentes de educación secundaria son escasos; no obstante, muestran dos aspectos significativos y opuestos: por una parte, se habla sobre las posibilidades del arte –en este caso de la expresión corporal– en la mejora del conocimiento personal y del autoconcepto (entendido como la configuración organizada de la percepción del propio ser y aceptada por la conciencia, y que puede ser visto como un retrato personal o una autodescripción, y de la que depende una adecuada interacción social), de los estados de ánimo, de la autoexpresión y de la creatividad de los jóvenes participantes (Rodríguez y Araya 2009; Buschiazzo 2005; Palacio 2003); por otro lado, hay trabajos que demuestran que pese a la frecuencia e intensidad con que las emociones se vivencian, éstas no sufren, en general, modificaciones como resultado de la expresión corporal que realizan los adolescentes; por ello, señalan los autores, no hay evidencia que apoye lo que muchos especialistas en teatro y danza argumentan respecto al desarrollo de habilidades sociales y bienestar psicológico de los participantes (Ruano 2004).

Sin embargo, Ruano reflexiona sobre los resultados que obtuvo, y señala que trabajar la expresión corporal con fines educativos –donde además de atender al proceso del individuo que se expresa, resulta necesario que éste aprenda múltiples contenidos– puede hacer que la prioridad y

atención individual a las emociones que genera la expresión corporal disminuya y por ello no se observe la influencia de este tipo de expresión en el estado afectivo y emocional de los individuos. Esta reflexión lleva a pensar y a cuestionar el contexto escolar de la educación secundaria pública de nuestro país, la cual, al estar vinculada a requerimientos de un modelo económico y globalizador que la sujeta a compromisos internacionales y a recomendaciones de organismos mundiales, se ve obligada a cumplir con ciertos contenidos temáticos que la separan de los intereses y necesidades de la comunidad y de los adolescentes mismos: de la posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes, de desarrollar habilidades y aptitudes motoras, cognitivas o comunicativas, así como de expresar y comunicar sus intereses, inquietudes y preocupaciones respecto a las problemáticas sociales y económicas que viven actualmente.

Pese a la problemática económica, política, social y educativa que les está tocando vivir, estos jóvenes han respondido y han buscado, creado y recreado nuevas formas y espacios de expresión oral, gráfica y corporal, tanto dentro como fuera del espacio escolar. Y aunque las instituciones sociales y políticas, en un intento por contener y regular estas manifestaciones, se han visto precisadas a instrumentar y proponer programas, actividades y espacios de expresión para este grupo poblacional, la realidad es que ellos continúan buscando nuevas formas de expresión. Es en esta búsqueda, renegociación y acuerdos con las autoridades educativas, que podrían proponerse y accionarse actividades de expresión corporal novedosas y motivantes, que al ocurrir en un espacio lúdico y ficticio, permitirían a estos adolescentes probar y ensayar posibles soluciones y respuestas a la problemática social, política y económica que viven.

Asimismo, si consideramos que cada uno de estos chicos atraviesa por una serie de transformaciones físicas que lleva a muchos de ellos a sentirse incómodos e inseguros con su cuerpo, y que dependiendo de factores genéticos, sociales y económicos, éste madurará más o menos rápidamente –lo que lo diferenciará de los otros–, resulta interesante pensar en involucrar a estos jóvenes en una actividad de expresión corporal donde a través de movimientos diversos aprendan a atender, escuchar, disfrutar y vivenciar su cuerpo como propio; donde a partir de experiencias corporales particulares, éstas se vuelvan a su vez personales y únicas. Luego entonces, en la consideración de que la variabilidad biológica, cultural y social que viven los adolescentes repercute de manera directa

en su desempeño motor, cognitivo y emocional, no esperaremos que en la expresión corporal estos jóvenes respondan con la misma eficacia, flexibilidad, atención y expresión corporal: las características y cambios biológicos y psicológicos de cada uno de los participantes, así como sus actividades particulares previas, develará esa unicidad e individualidad en la experiencia corporal.

Por lo tanto, la descripción y análisis de esta actividad corporal requerirá, en la planificación de la práctica de expresión corporal, de la consideración de dos aspectos: a) los componentes biológicos y capacidades funcionales para realizar esta actividad, y b) el conjunto de interacciones sociales, culturales, económicas, psicológicas y ambientales que promueven o inhiben dicha actividad. Así, el conocimiento de los cambios biopsicosociales por los que transitan los adolescentes de secundaria, permitirá a los profesores reestructurar, adaptar, modificar e incluso proponer actividades de expresión corporal secuenciadas y graduadas, de acuerdo con las necesidades e intereses propios de los participantes.

De igual manera, al estar claros de la fuerte influencia y presión de los medios de comunicación sobre los adolescentes respecto a alcanzar estereotipos e ideales corporales, los profesores podrán instrumentar actividades corporales que tengan como objetivo disfrutar de la actividad en sí misma, lo que llevaría a estos jóvenes a experimentar y redescubrir sus cuerpos en transformación, para que sean conscientes de sus posibilidades y aptitudes motrices, cognitivas, afectivas y expresivas, y que a través de ellas reconozcan su cuerpo e imagen corporal diferente y única. Esta visión y aplicación integral y antropológica de la actividad teatral y de la expresión corporal mostrarán que las actividades artísticas y, en particular, la expresión corporal no son meros adornos espirituales, sino más bien actividades que implican y combinan un trabajo mental, un trabajo creativo y un trabajo físico que demanda niveles altos de atención y concentración.

## REFERENCIAS

AGUADO VÁZQUEZ, J. C.

- 2011 *Cuerpo humano e imagen corporal. Notas para una antropológica de la corporeidad*, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

AGUIRRE ARVIZU, H. D.

- 2009 Algunas reflexiones y propuestas para la integración de la experiencia subjetiva del cuerpo en la investigación de la antropología física, *Estudios de Antropología Biológica*, XIV-II: 471-487.

AISENSEN, A.

- 1981 *Cuerpo y persona, filosofía y psicología del cuerpo vivido*, Fondo de Cultura Económica, México.

AYALA MURGUÍA, D. F. Y S. A. BARRAGÁN

- 2005 Las experiencias límite y su relación con la enfermedad, *Estudios de Antropología Biológica*, XII: 541-561.

BARRAGÁN SOLÍS, A.

- 2007 El cuerpo vivido: entre la explicación y la comprensión, *Estudios de Antropología Biológica*, XIII: 693-710.

BERGER, P. L. Y T. LUCKMAN

- 1997 *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido. La orientación del hombre moderno*, Paidós, Barcelona.

BUSCHIAZZO, S.

- 2005 [en línea] *Expresión corporal-danza con jóvenes en situación de vulnerabilidad social*, Espacio 528. Cuerpo en movimiento, <<http://www.espacio528.com.ar/congreso.pdf>> [consulta: junio de 2011].

CANDEL C., N., A. OLMEDILLA Z. Y A. BLAS R.

- 2008 Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8 (1): 61-77.

CAÑAS, J.

- 2000 *¿Quieres hacer teatro? Programa básico de expresión dramática en secundaria*, Everest, España.

CÁRDENAS BARAHONA, E. Y M. E. PEÑA R.

- 1997 *Introducción al crecimiento y desarrollo humanos*, Escuela Nacional de Antropología e Historia, México.

CHAPATO, M. E.

- 2002 El lenguaje teatral en la escuela, J. Akoschky, E. Brandt, M. Calvo, M. E. Chapato, R. Harf, D. Kalmar, M. Spravkin, F. Terigi y J. Wiskitski (eds.), *Artes y escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la educación artística*, Paidós, México: 133-171.

CORTADA, LL.

- 2003 Expresión corporal y creación: elementos para una pedagogía de procesos, M. Bassols (coord.), *Expresión-comunicación y lenguajes en la práctica educativa. Creación de proyectos*, Octaedro, España: 33-52.

DEWEY, J.

- 2008 *El arte como experiencia*, Paidós, Barcelona.

EISNER, E.

- 2002 *La escuela que necesitamos. Ensayos personales*, Amorrortu, Buenos Aires.

ELOLA, H.

- 1989 *Teatro para maestros. El juego dramático para la expresión creadora*, Marimar, Buenos Aires.

FERREIRO, A. Y LAVALLE J.

- 2006 *Programa de desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y de la danza. Paquetes didácticos*, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes-Instituto Nacional de Bellas Artes-Centro Nacional de Las Artes, México.

GARDNER, H.

- 2008 *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, Paidós, Barcelona.  
2010 *Estructuras de la mente*, Fondo de Cultura Económica, México.

GRASSO, A. E.

- 2006 La corporeidad: hacia una inteligencia corporal en el escuela, M. Castañer (coord.), *La inteligencia corporal en la escuela. Análisis y propuestas*, Graó, Barcelona: 9-31.

HOFFMAN, S. J.

- 2009 *Introduction to Kinesiology. Studying Physical Activity*, Champaign.

KALMAR, D.

- 2005 *Qué es la expresión corporal*, Lumen, Buenos Aires.

## LE BOULCH J.

- 1989 *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la Psicokinética*, Paidós, México.
- 1992 *El movimiento en el desarrollo de la persona*, Paidotribo, Barcelona.

## LE BRETON, D.

- 2008 *La sociología del cuerpo*, Nueva Visión, Buenos Aires.

## LIZARRAGA CRUCHAGA, X.

- 2003 Comportamiento: una perspectiva antropofísica, J. Mancilla Lory y X. Lizarraga Cruchaga (coords.), *Antropología física. Disciplina plural*, Instituto Nacional de Antropología e Historia, México: 211-225.
- 2011 La agresividad: imperativo comportamental, A. Barragán Solís y L. González Quintero (coords.), *La complejidad de la antropología física*, tomo II, Instituto Nacional de Antropología e Historia, México: 315-331.

## MALINA, R. M. Y B. B. LITTLE

- 2008 Physical Activity: The present in the context of the past, *American Journal of Human Biology*, 20: 373-391.

## MALINA, R. M., C. BOUCHARD Y O. BAR-OR

- 2004 *Growth, maturation, and physical activity*, Human Kinetics, Champaign

## MAUSS, M.

- 1979 Concepto de la técnica corporal, M. Mauss, *Sociología y antropología*, Tecnos, Madrid: 337-343.

## MUÑOZ NAVARRETE, I., S. DÍEZ PANIAGUA Y J. J. IZQUIERDO RIZOS

- 1998 *Talleres de teatro en educación secundaria. Una experiencia lúdica*, Narcea, Madrid.

## OSSONA, P.

- 1991 *La educación por la danza. Enfoque metodológico*, Paidós, México.

## PALACIO, Y.

- 2003 [en línea] ¿Es la expresión corporal una alternativa para desarrollar habilidades comunicativas?, Monografías.com, <<http://www.monografias.com/trabajos42/expresion-corporal/expresion-corporal.shtml>> [consulta: septiembre de 2010].

PEÑA REYES, M. E.

- 2011 El estudio de la actividad física desde la perspectiva de la antropología, A. Barragán Solís y L. González (eds.), *La complejidad de la antropología física*, Escuela Nacional de Antropología e Historia-Instituto Nacional de Antropología e Historia, México: 427-451.

PÉREZ HERNÁNDEZ, L.

- 2007 *El taller teatral y las significaciones de un grupo de adolescentes de escuela secundaria*, tesis, Universidad Pedagógica Nacional, México.

PÉREZ JAÚREGUI, M. I.

- 1998 Movimiento vivido y proyecto vital, M. L. Rovalletti (ed.), *Corporalidad. La problemática del cuerpo en el pensamiento actual*, Lugar, Buenos Aires: 201-208.

POVEDA L.

- 1995 *Ser o no ser: Reflexión antropológica para un programa de pedagogía teatral*, Narcea, Madrid.

PRADO, M. DEL Y TORRENT, M. A.

- 2006 [en línea] El teatro negro: instrumento para la expresión corporal, *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 11 (101), <<http://www.efdeportes.com/efd101/teatro.htm>> [consulta: marzo de 2011].

PRADO MARTÍNEZ, C., R. FERNÁNDEZ DEL OLMO, M. CARMENATE MORENO,

J. ARÉCHIGA VIRAMONTES Y B. MÉNDEZ

- 2007 La actividad física en preadolescentes escolares y sus repercusiones somáticas y fisiológicas, *Estudios de Antropología Biológica*, XIII: 1 025-1 040.

RAMÍREZ J.

- 2007 Estresadas, deprimidas o embrujadas, o de cómo un grupo de operadoras telefónicas se representa su malestar laboral actual, *Estudios de Antropología Biológica*, XIII: 649-673.

ROBLES GAVIRA, G. Y D. CIVILA DE LARA

- 2003 [en línea] El taller de teatro: una propuesta de educación integral, *Revista Iberoamericana de Educación*, <<http://www.rieoei.org/deloslectores/642Robles.PDF>> [consulta: octubre de 2005].



- RODRÍGUEZ BARQUERO, V.  
2008 [en línea] El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico, *Reflexiones*, 87 (1): 127-137, <<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/729/72912553009.pdf>> [consulta: enero de 2011].
- RODRÍGUEZ BARQUERO, V. Y G. A. ARAYA VARGAS  
2009 [en línea] Efecto de ocho clases de expresión corporal en el estado de ánimo y autoconcepto general de jóvenes universitarios, *Educación*, 33 (2): 139-152, <<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/440/44012058009.pdf>> [consulta: enero de 2011].
- ROMARÍS DURÁN, I. U.  
2006 [en línea] La expresión corporal en educación física: realidad y pensamiento de profesores y alumnos, *I Congreso Internacional de las Ciencias Deportivas*, Alto Rendimiento, Alcoy, <<http://www.altorendimiento.com/congresos/educacion-fisica/721-la-expresion-corporal-en-educacion-fisica-realidad-y-pensamiento-de-profesores-y-alumnos>> [consulta: mayo de 2011].
- RUANO ARRIAGADA, K.  
2004 [en línea] *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*, tesis, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Politécnica de Madrid, Madrid, <[http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)> [consulta: abril de 2011].
- RUBIO FERNÁNDEZ, A.  
1999 El Taller de Teatro, C. Lomas, I. Miret, U. Ruiz y A. Tusón (eds.), *Teatro y juego dramático. Didáctica de la lengua y de la literatura*, Barcelona, México: 79-86.
- SCHILDER P.  
1983 *Imagen y apariencia del cuerpo humano*, Paidós, Barcelona.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA (SEP)  
2006a Artes Danza. Educación Básica. Secundaria. Programas de Estudio, Secretaría de Educación Pública, México.  
2006b Artes Teatro. Educación Básica. Secundaria. Programas de Estudio, Secretaría de Educación Pública, México.

- 2006c Educación Física I. Educación Básica. Secundaria. Programas de Estudio, Secretaría de Educación Pública, México.
- 2006d Plan de Estudios. Educación Básica. Secundaria, Secretaría de Educación Pública, México.
- SIERRA ZAMORANO, M. A.  
2010 [en línea] Historia de la expresión corporal, *Expresión corporal*, Magisterio Educación Física, Universidad Complutense, Madrid, <<http://www.mefuc.files.wordpress.com/2010/02/2-1.pdf>> [consulta: marzo de 2011].
- STANISLAVSKI, C.  
2004 *La construcción del personaje*, Alianza, Madrid.
- STOKOE, P. Y A. SCHÄCHTER  
2003 *La expresión corporal*, Paidós, México.
- TEJERINA, I.  
1999 El juego dramático en la educación primaria, *Teatro y juego dramático. Didáctica de la lengua y la literatura*, Graó, Barcelona: 33-44.
- TERIGI, F.  
2002 *Reflexiones sobre el lugar de las artes en el currículo escolar*, Secretaría de Educación Pública-Centro Nacional de las Artes, México.
- TURNER, V.  
2008 Dewey, Dilthey y drama. Un ensayo en torno a la antropología de la experiencia, I. Geist (comp.), *Antropología del ritual*, Instituto Nacional de Antropología e Historia-Escuela Nacional de Antropología e Historia, México: 89-102.
- URRUTIA, S., I. AZPILLAGA, L. GURUTZE Y D. MUÑOZ  
2010 [en línea] Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10 (2), <<http://revistas.um.es/cpd/article/view/111271>> [consulta: julio de 2011].

VERA, J. L.

- 2002 *Las andanzas del caballero inexistente. Reflexiones en torno al cuerpo y la antropología física*, Centro de Estudios Filosóficos, Políticos y Sociales Vicente Lombardo Toledano, México.
- 2003 Reflexiones en torno al cuerpo y sus prácticas culturales, o la antropología física y las andanzas del caballero inexistente, *Estudios de Antropología Biológica*, XI: 1 001-1 008.