**2.- ESQUEMA CORPORAL**

**2.1 Definiciones:**

Le Boulch: “El conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.

Coste: “El resultado de la experiencia del cuerpo de la que el individuo tomo poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio, con sus propias posibilidades”.

Legido: “Imagen tridimensional en reposo y en movimiento que el individuo tiene de los segmentos de su cuerpo”.

**2.2 Etapas:**

**Según Vayer:**

1ª-Hasta los dos años: maternal.

El niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y las primeras coordinaciones.

2ª-De 2 a 5 años: global.

Conocimiento y utilización del cuerpo cada vez más precisa. Relación con el adulto.

3ª-De 5 a 7 años: transición

Diferenciación y análisis del cuerpo. Independencia de los brazos. Conocimiento derecha-izquierda.

4ª-De 7 a 11 años: elaboración definitiva del esquema corporal.

Relajación global. Transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás.

**Según Le Boulch:**

1ª- Etapa del cuerpo vivido. (Hasta los 3 años).

Todo un comportamiento global. Conquista del esqueleto de su Yo, a través de la experiencia global y de la relación con el adulto.

2ª- Etapa de discriminación perceptiva. (De 3 a 7 años).

Desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal. Al final el niño es capaz de dirigir su atención sobre la totalidad de su cuerpo y sobre cada uno de los segmentos corporales.

3ª- Etapa del cuerpo representado. ( De 7 a 12 años).

Se consigue una independencia ( funcional y segmentaria global) y autoevaluación de los segmentos. Se tienen medios para conquistar su propia autonomía.

**Según Ajuria Guerra:**

1ª- Hasta los 3 años. Nivel del cuerpo vivenciado.

No existe diferencia entre lo afectivo y lo cognitivo. Se dan dos procesos fundamentales para la maduración del niño: la marcha y el lenguaje.

2ª- De 3 a 7 años. Nivel de discriminación perceptiva.

* Perfeccionamiento de la motricidad global.
* Evolución de la percepción del propio cuerpo.
* Acceso al espacio orientado.

3ª- De 7 a 12 años. Nivel de la representación mental del propio cuerpo.

Evolución de la inteligencia, interpretación neuroafectiva y estructuración espacio-temporal.

**2.3 Educación del Esquema Corporal:**

El esquema corporal es elaborado a partir de:

* Conocimiento del propio cuerpo.
* Desarrollo de las capacidades perceptivomotoras.
* Desarrollo de la lateralidad

DINÁMICA: *Canción del cuerpo.*

**2.4 Lateralidad**

2.4.1 Definiciones**:**

Le Boulch: “Es la expresión de un predominio motor realizado con las partes del cuerpo que integran sus mitades derecha e izquierda”.

Reid: “Es la tendencia a utilizar un lado con preferencia del otro”.

2.4.2 Etapas:

**Siguiendo a Montalbán:**

1ª- 0-2 años. El niño realiza movimientos bilaterales, es decir, lo que hace con una mano repercute en la otra. Su cuerpo reacciona globalmente.

2ª- 2-4 años. Va experimentando con una y otra mano, lo que le permite comparar resultados. Esto es extensible a todo el eje que va de cabeza a pies (visión, mano y pie de un mismo lado).

3ª- 5-7 años. La noción de derecha e izquierda se tiene, pero con relación al propio cuerpo. A partir de los ocho años el niño es capaz de comprenderlos desde el punto de vista de los otros y de los objetos.

Sin embargo, desde el punto de vista docente nos interesa mucho más esta otra clasificación, pues es eminentemente práctica:

* Fase de *localización.* (3-4 años). Mediante algún test se observa que partes utiliza con preferencia.
* Fase de *fijación.* (4-5 años). Una vez localizado el segmento dominante realizar tareas de potenciación con él, utilizando todo tipo de materiales para buscar una mayor coordinación del

segmento dominante con el resto del cuerpo

.

* Fase de *orientación espacial*. (5-7 años). El objetivo es ser capaz de orientar el cuerpo en el espacio (conceptos de derecha e izquierda, adelante-atrás), tomando como referencia el propio cuerpo.
* Fase de *maduración.* (8-10 años). Una vez fijada la lateralidad, podemos empezar a trabajar la ambidestría.

2.4.3 Tipos de Lateralidad:

* *DIESTRO:* Predominio cerebral izquierdo. La parte derecha del cuerpo es la que se usa con preferencia.
* *ZURDO:* Nos encontramos en el caso totalmente opuesto, ahora el manejo del cuerpo es el del lado izquierdo, pero el predominio cerebral es el del lado derecho.
* *DERECHO FALSO:* Se da sobre todo en personas que siendo zurdas se les obligó en su día a utilizar el lado derecho.
* *ZURDO FALSO:* Su ele ser producto de algún impedimento temporal de importancia o total. La zurdería es consecuencia de motivos ajenos al individuo.
* *AMBIDIESTRO:* Son casos atípicos, pues se muestran zurdos para algunas actividades y/o segmentos corporales, siendo diestros en otros aspectos.
* *LATERALIDAD CRUZADA:* Propia de los que presentan un predominio lateral diestro en unos miembros y zurdos en los otros.

DINÁMICA: *Olas a la derecha, olas a la izquierda.*

**2.5 - Cabeza y Rostro**

La cabeza es el órgano de la percepción por excelencia debido al número de sentidos que tienen su sede, en esta zona.

Los movimientos de la cabeza constituyen un indicador muy importante respecto al desarrollo de la interacción, por dos razones:

\* La cabeza es la sede de la percepción, de la inteligencia y del juicio.

\* La cabeza determina de forma soberana el significado de cualquier movimiento.

Por el rostro nos mostramos a los demás, las facciones y la expresión natural de la cara dan a la persona su individualidad, ya que es la parte del cuerpo más diferenciada morfológicamente y la más delicadamente modelada, es también la imagen del yo.

La potencialidad comunicativa de la cara se explica porque en esta zona están localizados los órganos de los principales sentidos, solo el tacto se ejerce más activamente en la mano, aunque no hay que obviar el papel de la boca en el niño como órgano táctil. Y más importante la palabra, el sonido articulado que surge de la boca.

El rostro es el más rico y el más sensible de los emisores corporales. Los veintisiete músculos diferentes que perfilan su morfología le permiten una infinidad de expresiones.

De la combinación de las expresiones de las facciones de un individuo nace su aspecto peculiar, que es como un sello. La cara puede ser considerada como una zona especializada para comunicar emociones y actitudes, revela a nuestros interlocutores mensajes silenciosos.

2.5.1 Expresión de Emociones

El rostro es la sede primaria de la expresión, es el espejo del alma, cada parte comunica de forma estable una serie de emociones. Así diferenciamos:

\* La frente, con la formación de las arrugas, y las cejas suelen proporcionar pistas sobre el proceso del pensamiento y del análisis mental. Las arrugas horizontales manifiestan que

contamos con la atención de nuestro interlocutor, ya sea por susto, angustia, asombro o lentitud de comprensión.

\* La zona nariz/ mejilla/ boca es la principal para el disgusto y del asco.

2.5.2 Técnicas de comportamiento facial

No solemos liberar la expresión de nuestros sentimientos, nos han educado para ser capaces de controlar nuestras emociones y mostramos máscaras en vez de rostros. Ekman y Friesen afirman que existen reglas de falsificación de nuestra expresión, estas son:

\* Intensificación: aumentar la intensidad de los signos exteriores de la emoción.

\* Minimización: quitar intensidad al indicio visual.

\* Neutralización: Mostrar una expresión neutra.

\* Desviación: Disimular la emoción desviándola hacia otra manifestación física.

**2.6 La Mirada**

Mirar es tocar a distancia. Los ojos son un canal constantemente utilizado para transmitir múltiples y callados mensajes.

En nuestra sociedad existen unas reglas tácitas sobre su manejo. Por tanto, mirar fijamente a otra persona puede ser signo de tremendo interés o de desafío y la mirada persistente se reserva a lo no personal.

**2.7 Las Manos**

La mano es el instrumento primario del tacto. Tocar significa sentirse en contacto con otra persona, y estar en contacto quiere decir mantener relación con algo o alguien.

Las manos sienten, hacen y evocan. En la comunicación subrayan y transmiten el pensamiento ilustrando y acompañando a la palabra durante el discurso. Junto con el rostro son la parte más expresiva del cuerpo.

Las manos y los brazos forman parte del llamado centro de la expresión y del subcentro del detalle.

Entendemos por centro de la expresividad la zona formada por el cuello, la parte alta de los hombros y el cuello.

El subcentro del detalle lo forman las manos y los dedos.

Junto con el rostro es la parte corporal de la que tenemos mayor conciencia y ambas nos ayudan a expresar emociones, sentimientos, impulsos... a través de los gestos. Por gesto entendemos cada movimiento con que se expresan los distintos estados de ánimo y cada uno tiene su significado más o menos fijo, por ejemplo:

Cerrar los puños −−−−−−−−−−−−−−−−−−−− Profunda cólera o angustia

Mostrar las palmas −−−−−−−−−−−−−−−−− Sumisión, nada que esconder

Frotarse las palmas −−−−−−−−−−−−−−−−− Expectación

La mano es el órgano de relación con el mundo y con los demás. Según el ensayista Edmond Barbotin las podemos considerar como:

\*Órgano de la anticipación; tendida se adelanta al encuentro del objeto deseado. Al desplazarnos se adelanta para evitar obstáculos.

\*Órgano del contacto; la mano palpa e investiga los objetos, los toca para comprobarlos. Pero también acaricia y aprieta a otra mano en señal de amistad o puede agredir.

\*Órgano del trabajo de la acción y de la lucha con las cosas.

\*Órgano de la posesión; la mano está hecha para agarrar, para conquistar las cosas.

\*Órgano de la plegaria, de la petición, de la donación y de la ayuda; cruzamos los dedos cuando deseamos algo y juntamos las palmas para orar.

\*Órgano de la libertad; si se quiere privar a alguien de ella se le atan las manos.

\*Órgano de la creación; la mano es artista y tiene la capacidad de plasmar lo que tenemos en nuestra mente.

**2.8 El Torso**

El tronco abarca desde la zona del cuello hasta la cadera. Dentro de él podemos distinguir tres partes bien diferenciadas: pecho, cintura y caderas. El tronco enriquecido por la movilidad de las piernas, es la zona expresiva básica. Las manos y las piernas son zonas complementarias.

El impulso inicial de cualquier acción nace de esta zona. De aquí irradia la energía hacia las extremidades.

En el tronco se centralizan las emociones, sobre todo en el pecho. Podemos reconocer estados de ánimo según la posición adoptada y los movimientos producidos por la forma de respirar.

La expresividad del tronco viene determinada por los centros que tienen su sede en esta zona:

Centro de la personalidad; se sitúa en el esternón. Es el asiento de la autoridad. Lanzar el pecho hacia fuera es signo de vitalidad, energía, no desprovisto de cierta agresividad.

El pecho hundido es indicio de introversión, miedo, abatimiento. Me encorvo cuando me siento poco seguro.

Esconder el esternón, encoger el cuello dentro de los hombros es una actitud que denota tristeza, abatimiento.

Centro de la fuerza; está localizado en la cintura abdominal. Todos los esfuerzos arrancan de aquí y se extienden por el resto del cuerpo hasta alcanzar las extremidades.

Centro de gravedad; está situado en la parte media del abdomen, un poco por debajo del ombligo, cuando el cuerpo está en posición erguida.

Centro vital; en el interior del abdomen están localizados los órganos de la reproducción, de la

asimilación y la eliminación. Allí el alimento es almacenado, transformado y asimilado; y en su parte inferior tienen su sede los órganos de la reproducción. Las funciones instintivas e inconscientes normalmente se relacionan con este centro, y pasa lo mismo con algunas formas de afectividad.

De la existencia de tantos centros en esta zona del cuerpo se desprende la importancia del tronco como elemento expresivo de primer orden. Esta zona siempre intervendrá en cualquier acción o postura que se realice.

**2.9 Piernas y Pies**

Los pies desempeñan una doble función básica: desplazarnos en el espacio y mantenernos en contacto con la tierra. Constituyen los llamados centros de desplazamiento y de arraigo.

Puesto que en general lo llevamos cubiertos por la ropa y están muy alejados de la cabeza no solemos ejercer un control consciente sobre ellos. De ahí que sean una de las partes privilegiadas del cuerpo a la hora de transmitir mensajes inconscientes. La gran expresividad de las piernas y los pies se manifiesta en las posturas y los andares.

2.9.1 Posturas en las que intervienen los pies

Pies separados; una pierna delante de la otra es signo de provocación.

Pies juntos; su significado es de respeto y subordinación. Como ejemplo nos vale la postura militar.

Pies separados lateralmente; indican la actitud un poco tonta de quien contempla el mundo sin

enterarse de nada.

Agitación del pie; signo de nerviosismo.

2.9.2 Posturas de las piernas

Piernas separadas; ya sea de pie o sentado transmite la idea de estabilidad, confianza, dominio.

Estar de pie con las piernas separadas y los pies bien plantados en el suelo indica una patente afirmación del yo. Además, estar sentado con las piernas separadas transmite una alta carga sexual.

Piernas juntas; todas las posturas de esta forma tienen un aire de formalidad, cortesía.

Piernas cruzadas; podemos diferenciar muchas maneras de cruzar las piernas:

Cruce tobillo − tobillo: La más recatada y formal

Cruce pantorrilla − pantorrilla: Mismas connotaciones de corrección.

Cruce rodilla − rodilla: La más informal y común en situaciones sociales.

Cruce muslo − muslo: Típicamente femenina.

Cruce pantorrilla − rodilla y tobillo − rodilla: Típicamente masculinas.

Cruce tobillo − muslo: Postura que indica una actitud competitiva. Es la preferida por los hombres norteamericanos.

Piernas retorcidas: Una pierna se retuerce alrededor de la otra se sujeta con el pie contra la pantorrilla, es femenina.

Cruce con pie apoyado: También femenina. El pie de la pierna que se cruza se apoya en la pantorrilla de la otra pierna, quedando las dos piernas paralelas.

2.9.3 Los Andares

La forma de establecer contacto con la tierra al desplazarnos, es también un elemento revelador de nuestra manera de ser. Aunque el mecanismo fisiológico de la marcha es idéntico para todos los humanos, no hay dos personas que tengan un modo de andar idéntico.

Un andar tranquilo, con pasos más o menos iguales, revela equilibrio y determinación en la toma de decisiones.

El andar vacilante con paso irregular es signo de timidez e inhibición.

Los andares lentos y descuidados denotan cansancio, pereza o desánimo.

Un andar ágil y vivo expresa entusiasmo, resolución y satisfacción.

Si caminamos con pasos cortados, deteniéndonos y arrancando nuevamente, demostramos meticulosidad, como en los desfiles militares.

Caminar con grandes zancadas es síntoma de temeridad y ambición. Si lo hacemos con pasos minúsculos, como si no tocara el suelo, refleja intriga y astucia.

Caminar los pies orientados hacia dentro es señal de prudencia y reflexión excesiva, si hacia fuera indica satisfacción y cierto grado de vulnerabilidad.