



# **UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC**

Licenciatura en Gerontología

## **Expresión corporal para adultos mayores**

Marstra Angélica María Razo González

# Expresión corporal es...

- ✓ Es el aprendizaje de sí mismo, a través del cuerpo.
- ✓ El individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse.
- ✓ La práctica de la expresión corporal proporciona placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

✓ El lenguaje del cuerpo se manifiesta y percibe en varios niveles, logra la integración de los planos físico, afectivo, social y cognitivo de la persona.

✓ Es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana.

# **Expresión Corporal**

Saber cuáles son los movimientos adecuados para cada actividad es fundamental para moverse y expresarse satisfactoriamente

## **Elementos básicos de la Expresión Corporal**

- **Conciencia corporal y aceptación**
- **Coordinación y control corporal**
- **Manejo espacial**
- **Expresión emocional**

# Conciencia corporal

La conciencia corporal proporciona un esquema del cuerpo que se enriquece con las experiencias, se forma del conocimiento que cada persona tiene de sí misma, propiciando la aceptación.

La **conciencia** del cuerpo permite:

- Elaborar voluntariamente los gestos antes de su ejecución, pudiendo controlar y corregir los movimientos.
- Determinar los límites personales en el espacio (hasta donde llega el cuerpo).

# **La conciencia corporal permite**

- Conocer las posibilidades motrices (rapidez, agilidad, etc.).
- Indagar las posibilidades de expresión a través del cuerpo (actitudes, mímica, etc.).
- Obtener percepciones objetivas de las diferentes partes del cuerpo.
- Tener conocimiento verbal de los diferentes elementos corporales.
- Realizar representaciones mentales y gráficas del cuerpo.

# **Para obtener conciencia corporal se requiere**

- Desarrollar conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.
- Aprender a respirar siendo consiente del proceso.
- Estructurar el esquema corporal
- Conocer los límites y capacidades.
- Ejercitar la movilidad-inmovilidad. (cambios posturales, desplazamientos, saltos, giros, agilidad, noción y movilización del eje corporal, equilibrio estático y dinámico)

# Aceptar el propio cuerpo requiere

- Conocer su maravilloso funcionamiento
- Ser consciente de sus posibilidades
- Construir una adecuada imagen de sí mismo
- Estar en movimiento en un tiempo, un espacio y con una energía determinada

# Coordinación y control corporal

La coordinación es la cualidad que ordena, sincroniza y armoniza todas las fuerzas internas de la persona y las pone de acuerdo con las fuerzas externas para lograr una solución oportuna a un problema motriz determinado, en forma precisa equilibrada y económica.

Para obtener coordinación y control corporal se requiere:

- Desarrollar el manejo de la lateralidad.
- Controlar la motricidad gruesa y fina.
- Trabajar la coordinación ojo-mano.
- Estimular el desarrollo del equilibrio..

# Manejo del espacio

Manejar el cuerpo con relación al espacio es una de las mejores formas que existen saber cómo reacciona éste en cada situación.

Algunas actividades que ayudarán a conocer el cuerpo con relación al espacio y a obtener un mayor control corporal son:

El baile y la danza

El deporte y el juego

**El baile y la danza** mediante estas actividades aprenderemos a controlar el centro de fuerza y el eje que equilibra al cuerpo, en relación con el espacio.

**El deporte y el juego** requieren de saber concentrarse en cada parte del cuerpo para poder controlar el todo. Saber los movimientos correctos y actuar con la cabeza es primordial para lograr un dominio total de cada parte del cuerpo.

# Manejo emocional

- Desarrollar la expresión de la creatividad.
- Aplicar una adecuada expresión de los sentidos y las sensaciones.
- Aprender a elaborar el manejo saludable de las emociones producidas por conflictos, y cómo liberarlos totalmente del cuerpo para evitar sintomatizaciones físicas posteriores.
- Llevar a cabo sesiones de meditación y relajación que favorezcan la sensación de bienestar.

# Para practicar expresión corporal

- ✓ Planear cada sesión
- ✓ Explicar el objetivo de la actividad
- ✓ Siempre se debe partir de una progresión lenta
- ✓ Requieren calentamiento previo
- ✓ Respetar el ritmo y las inhibiciones de cada persona
- ✓ Evitar situaciones que generan ansiedad
- ✓ Siempre manejar un ambiente de confianza y respeto
- ✓ Realizar un cierre de cada sesión que propicie el aprendizaje, la reflexión y el bienestar.

# En especial con los adultos mayores de debe:

- ✓ Ayudarle a alcanzar diversos grados de dominio y competencia sobre el cuerpo.
- ✓ Profundizar en el conocimiento de su cuerpo como vehículo de expresión, ayuda a encontrar un lenguaje propio.
- ✓ Integrar las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial.
- ✓ Trabajar con la imagen corporal para incrementar la autoestima, el autoconcepto y la autoaceptación

# Estrategias

- La juego
- La imitación
- La experimentación
- La representación
- La creación imaginativa

# Técnicas que desarrollen

- Psicomotricidad
- Eutonía desarrollado por Gerda Alexander  
“implica el descubrimiento de sí mismo” (trabajar consigo mismo sin adaptar ni copiar ningún movimiento preestablecido)
- Movimiento Orgánico (Movimiento Natural: fluido, armónico, libre y equilibrado)
- Relajación
- Ritmo
- Orientación psico-espacial
- Orientación espacio- temporal