

La expresión corporal (cuerpo comunicativo, cuerpo sensible y cuerpo explorador): El estudiante y el profesor emancipados

Body expression (communicative body, sensitive body and exploring body): the emancipated student and teacher

Juan David Cajares Arboleda¹

Yesid Mauricio Lozano Montaña²

Eliana Tonantzin Cadavid Rodriguez³

Kathryn Yesenia Caro Villalba⁴

ARK-CAICYT: <https://id.caicyt.gov.ar/ark:/s24226459/kceqzi5nu>

Resumen: Este artículo tiene como objetivo comprender la importancia de la expresión corporal y su incidencia en una etapa tan trascendental para el ser humano como es la adolescencia. Esta investigación surge desde un enfoque cualitativo y el paradigma interpretativo, en el cual se aplicó la técnica “entrevista semiestructurada” que permitió recoger las voces de dos maestros y tres adolescentes entre 15 a 17 años. Los resultados permitieron construir tres categorías claves: cuerpo comunicativo, cuerpo sensible y cuerpo explorador para abordar el aprendizaje de competencias expresivo-corporales que aporten de manera intrínseca y extrínseca al estudiantado, logrando ampliar la perspectiva sobre la concepción del cuerpo, no solo como un organismo capaz de mejorar sus habilidades motrices, sino también como un portador de emociones y experiencias que necesitan ser expresadas. Finalmente, se concluye que la expresión corporal es un campo amplio y enriquecedor que abarca la comunicación, la sensibilidad y la exploración personal, que amplía la visión del cuerpo y adentra a reconocerlo desde la integralidad.

Palabras clave: cuerpo, expresión corporal, adolescente

Abstract: This article aims to understand the importance of body expression and its impact during a crucial stage of human development: adolescence. This research adopts a qualitative approach and an interpretative paradigm, utilizing the "semi-structured interview" technique to gather insights from two teachers and three adolescents aged 15 to 17. The results led to the construction of three key categories: communicative body, sensitive body, and exploratory body, which address the learning of expressive-corporeal competencies that intrinsically and extrinsically benefit students. This expanded perspective of the body views it not only as an organism capable of enhancing motor skills but also as a bearer of emotions and experiences that need to be expressed. Finally, it is concluded that body expression is a broad and enriching field encompassing communication, sensitivity, and personal exploration, which broadens the understanding of the body and recognizes its integrality.

Keywords: body, body expression, adolescent

Recepción: 22/07/2024

Evaluación 1: 27/12/2024

Evaluación 2: 05/01/2025

Aceptación: 11/02/2025

Introducción

La expresión corporal se entrelaza en los lenguajes del arte, el cual permite profundizar en una apreciación del mundo desde una perspectiva estética y cultural. Esta forma de expresión se convierte en un puente de comunicación con el entorno, con los demás y con sí mismos, utilizando el cuerpo y el movimiento como códigos (Blanco Vega, 2009). Es así, como la expresión corporal brinda la oportunidad de establecer vínculos entre los seres humanos, los acontecimientos sociales y culturales. Vínculos que trascienden en la experiencia de vida del ser humano y aun mas del adolescente en formación, captando toda una serie de símbolos y experiencias que el medio le brinda.

La adolescencia es un período crucial de desarrollo en el que se producen transformaciones profundas a nivel biológico, psicológico y emocional. Estas transformaciones dan lugar a un conjunto único de rasgos de comportamiento y conducta, acompañados por la asunción de nuevas responsabilidades y el inicio de la búsqueda de una identidad propia. Sin embargo, este período también se caracteriza por ser una etapa llena de oportunidades para adquirir nuevas habilidades y conocimientos (Fructuoso Alemán & Gómez Serrano, 2001).

Esta investigación se enfoca en comprender la importancia de la expresión corporal y su incidencia en la adolescencia como etapa fundamental de la vida de un individuo y la relación de la expresión corporal como actividad esencial para el desarrollo sensorial, cerebral y mental, así como para la formación de la imagen corporal y la definición del yo (Vallejo, 2001). En última instancia, esta investigación busca arrojar luz sobre la importancia de la expresión corporal en estas edades, reconociendo su importancia en la salud emocional y en la construcción de la identidad de los jóvenes.

Marco Teórico

Según González (2020), con el pasar del tiempo el perfil del adolescente cambia debido a los diversos estímulos que percibe, ya que, se puede considerar que el movimiento posmoderno influenciado por la globalización y el capitalismo establece en las sociedades estructuras económicas y sociales, que llevan a las personas a un cambio de perspectiva que se difunde a través, de los medios de comunicación, la publicidad, los programas de televisión, los mercados y los estilos de vida. Estos a su vez, establecen los parámetros de lo que significa ser adolescente, y esa información percibida normalmente de medios digitales de difusión masiva crea en ellos incógnitas respecto a su manera de pensar y auto reconocerse.

El escenario educativo es responsable de promover la salud física y mental del educando, como dice la UNESCO, precisando un trabajo psicosocial y educativo para el desarrollo integral de niños y adolescentes. Dicho lo anterior la UNESCO (2018) y UNFPA (2017) sensibilizan a todos los países para que los espacios educativos se conviertan en centros de promoción de la salud mental y desarrollo de bienestar para los adolescentes y así conseguir que estos ambientes educativos sean abiertos, seguros y acogedores, de manera que los educandos se sientan cómodos para expresar sus sentimientos, pensamientos, opiniones, emociones, manifestaciones afectivas e inquietudes, etc.

Por tal motivo, el Ministerio de Educación Nacional propone en el contexto de la asignatura de

educación física y la práctica de las disciplinas deportivas, la competencia expresivo corporal. Esta competencia se define como un conjunto de conocimientos relacionados con la comprensión de uno mismo (ideas, sentimientos, emociones), técnicas para gestionar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos y aceptar el propio cuerpo) y la mejora de la disponibilidad corporal y comunicativa a través de la expresión y la representación (MEN, 2010). Por lo tanto, es crucial considerar el cuerpo como un ser capaz de desarrollarse y relacionarse tanto interna como externamente. Esto implica dejar atrás la concepción del cuerpo como máquina para abrazar una visión del cuerpo como agente que siente, interactúa, explora y se comunica. En consecuencia, la educación física debe proporcionar herramientas que contribuyan de manera integral al desarrollo de los estudiantes.

El objetivo de la formación de la expresión corporal debe iniciar con la autoexploración y el reconocimiento personal, para extenderse al entorno, donde se toman las características físicas, intelectuales, emocionales, sociales y espirituales del individuo, que permite a las personas comprender y apreciar el mundo que están explorando. Tal exploración, se construye a partir de las experiencias vividas, el lenguaje, la cultura y las prácticas sociales, son los adolescentes, que enfrentan diariamente la influencia de un estatus social, emocional y espiritual, por lo tanto, son quienes vivencian este proceso en su máxima expresión (Muñoz Sánchez, 2015).

A partir del análisis bibliográfico realizado en el contexto de esta investigación se proponen tres categorías que se consideran fundamentales para comprender la percepción humana más allá de las habilidades técnicas. A continuación, se proporciona una conceptualización de estas categorías con el fin de arrojar claridad sobre la importancia de estos términos:

Cuerpo Comunicativo

La perspectiva de Patricia Stokoe (1984), toca dos puntos claves del concepto, el cuerpo y la comunicación. Para ella la expresión corporal es definida como una conducta que existe desde siempre; es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sus emociones, sensaciones, pensamientos y sentimientos usando su cuerpo como herramienta comunicativa, “engloba la sensibilización y concientización de nosotros mismos tanto para nuestras posturas, actitudes, gestos, y acciones cotidianas como para nuestras necesidades expresar-comunicar-crear-compartir e interactuar en la sociedad en la cual vivimos. Sin el cuerpo el hombre no existe como tal” (p.13).

Por otro lado, la apreciación del valor que tiene el cuerpo es abordado desde la perspectiva de la capacidad humana para crecer a través del movimiento y se cuestionan las divisiones impuestas por la sociedad. Durante la adolescencia, etapa donde el cuerpo del joven tiene un desarrollo tan acelerado es frecuente encontrar que los jóvenes experimenten inseguridades debido a las etiquetas y estereotipos promovidos por las redes sociales. Estas etiquetas son difundidas por iconos que alcanzan a miles de personas, quienes los ven como modelos a seguir y una meta a alcanzar. Como señala Stokoe (1980) “Lo que se intenta decir es que desde un primer momento el cuerpo es su propio instrumento. Él es el mismo y a la vez es el instrumento con que se expresa” (p.13).

Cuerpo Explorador

Según Muñoz (2015), “el cuerpo se concibe como crisol en el que se convergen diversas dimensiones: la física, la intelectual, la afectiva, la social y la espiritual, esta coincidencia se da

a través de la experiencia y las sensaciones. Es otras palabras, el cuerpo se construye, atravesado y marcado por las experiencias vividas, el lenguaje, la cultura y sus prácticas” (p. 29). Lo que ayuda a percibir al cuerpo, como aquel que interactúa con el medio y los patrones sociales del mismo, de manera que este, crean un punto de partida expresado a partir de símbolos significativos, un cuerpo capaz de experimentar desde diversos ámbitos de su existencia, cuya formación tiene depende también de su interacción con el entorno. haciendo del cuerpo un medio de expresión determinado por su contexto y entorno.

En consonancia con lo anterior, el contexto y el entorno ejercen un peso en el adolescente condicionando su comportamiento y su relación con el mismo, Funes (2005) expresa, “los y las adolescentes son de una forma u otra en función de las posibilidades que tienen de serlo, de las dinámicas, interacciones y prácticas adolescentes que se produzcan en estos años de su vida y, finalmente, en función de las respuestas que reciban de las instituciones adultas que les rodean” (p. 97), siendo el entorno, la cultura y demás factores, influyentes en la autoconcepción y más importante su intervención en el medio en que se encuentre el sujeto. Por consiguiente, Espinosa (2002), expresa la adolescencia como etapa de vida donde es determinante el perfil: psicológico, biológico, sociológico, antropológico; porque se trata de un proceso de cambios que atraviesa el cuerpo y todo el entramado de relaciones con el medio social y en su calidad de ciudadano desde la comunidad donde vive.

En concordancia con lo anterior, el contexto y el entorno ejercen una influencia significativa en los adolescentes, condicionando su comportamiento y su relación consigo mismo. Como menciona Funes (2005), “los y las adolescentes son de una forma u otra en función de las posibilidades que tienen de serlo, de las dinámicas, interacciones y prácticas adolescentes que se produzcan en estos años de su vida y, finalmente, en función de las respuestas que reciban de las instituciones adultas que les rodean” (p. 97). En este sentido, el medio, la cultura y otros factores son influyentes en la autoconcepción, se trata entonces, de un proceso de cambio que incluye el cuerpo y todas las relaciones con su entorno social.

Cuerpo Sensible

El cuerpo sensible supera la mirada cartesiana del mismo (cuerpo-mente-espíritu) y se sitúa en el centro de sensibilidad para encontrar ahí el sentido del mismo, en tanto, el cuerpo es existencia, se convierte en la llave para explorar y experimentar lo que ofrece el mundo y descubrirse en las vivencias corporales y hacer conscientes sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas. La sensibilidad comienza siendo un “trazo en el lienzo para convertirse con posterioridad en acción de sentido” (Merleau-Ponty, 2015, p.12). En efecto, el cuerpo sensible es inicio sin fin, es creación humana y no como un ser humano escindido de su totalidad, que solo razona y se mueve en categorías superfluas y que no dan cabida a otras afecciones; asintiendo a la idea filosófica y antropológica de un hombre con *cuerpo sensible*, que tiene un cuerpo que vive, decide, descubre, crea, siente y existe.

Según Le Breton (1990), el cuerpo se manifiesta como un ente sumamente sensitivo, capaz de percibir y procesar una amplia gama de estímulos provenientes del entorno. Esta sensibilidad abarca no solo percepciones físicas, sino también aspectos emocionales, psicológicos y sociales. Le Breton sostiene que el cuerpo humano responde no solo a estímulos externos como el tacto, la temperatura o el dolor, sino que también está inmerso en un constante diálogo sensorial con su entorno, incluyendo interacciones con otras personas, objetos y el propio espacio habitado. Esta sensibilidad corporal se manifiesta en la capacidad del cuerpo para experimentar placer, dolor, confort o incomodidad en función de diferentes situaciones y

contextos. Además, esta sensibilidad del cuerpo está estrechamente ligada a la experiencia subjetiva del individuo, influyendo en su percepción del mundo y en la construcción de su identidad.

Por otro lado, Gallo (2009) aborda la noción de cuerpo sensible desde una perspectiva vinculada a las interacciones sociales y culturales. De ahí que, el cuerpo desempeña un papel central en el establecimiento y la expresión de las relaciones humanas, ya que actúa como un medio fundamental para la comunicación y la creación de significados. Desde esta mirada, el cuerpo sensible no solo responde a estímulos físicos, sino que también es receptivo a las normas, valores y expectativas de la sociedad en la que está inmerso. Gallo (2009) destaca la importancia de comprender el cuerpo como un sitio de significación y de negociación simbólica, donde se reflejan y se perpetúan diferentes estructuras de poder, género y clase. Desde esta perspectiva, el cuerpo sensible se presenta como un territorio fértil donde se pueden cuestionar y transformar las construcciones hegemónicas de la corporeidad.

A través de una mirada crítica y reflexiva sobre el cuerpo, es posible reconocer y apreciar las experiencias y vivencias corporales de todas las sujetos, sin importar si estas se ajustan a los ideales normativos o impuestos por la sociedad. En este sentido, la mirada de cuerpo que invita la autora invita a una pedagogía del cuerpo que promueva la aceptación, la diversidad y el respeto hacia todas las manifestaciones de la corporeidad humana. Asimismo, enfatiza en la necesidad de reconocer experiencias corporales, cuestionando los estándares normativos impuestos por la cultura dominante y promoviendo una mirada más inclusiva y respetuosa hacia la corporeidad humana.

Finalmente, el cuerpo es el espacio en el que se existe; por lo tanto, a través del cuerpo se puede comprender la naturaleza humana tanto como organismo, como cuerpo sensitivo y animado (Gallo, 2009, p. 233). Esto implica que al reconocer el cuerpo desde una perspectiva más amplia, se puede establecer una relación con la educación corporal que va más allá de lo físico, a compartir su reconocimiento desde puntos de vista anatómicos, fisiológicos y morfológicos, así como descubriendo formas de ser y estar. en el mundo (Arboleda-Trochez, Herman-Agudelo, & Caro-Villalba, 2022). De esta manera, el cuerpo sensible permite a los individuos reconocerse a sí mismos, lo que implica que la adaptación del mismo comienza desde su interior hacia el exterior, fomentando la autenticidad y el entendimiento de sí mismo en relación con el entorno. No obstante, esta adaptación también es recíproca, ya que la expresión corporal al manifestarse en el entorno social influye en la percepción y la interiorización de experiencias, enriqueciendo así la experiencia humana.

Metodología

Este trabajo de investigación parte desde un enfoque cualitativo que siguiendo la definición de Vera (2008), lo describe como un enfoque que analiza, profundiza los aspectos subyacentes y característicos de la situación estudiada, lo que resulta en una comprensión más rica y contextualizada de los fenómenos investigados. Por otro lado, se considera que la investigación gana relevancia a través de la hermenéutica que según Arráez, Calles & Moreno de Tovar (2006), es una disciplina de la interpretación, encargada de develar el sentido de los mensajes haciendo que su comprensión sea posible, favoreciendo su adecuada función normativa.

De igual manera, dicha investigación se basa en el paradigma interpretativo, ya que considera las experiencias como clave para la comprensión del mundo y reconoce en la configuración de las subjetividades la influencia de aspectos históricos, culturales y sociales. Así, el

conocimiento puede asumirse como el resultado de un ejercicio de construcción humana que no concluye al acercarse a las respuestas y soluciones frente a los problemas, sino que se transforma y abre a otras posibilidades epistemológicas (Miranda Beltrán y Ortiz Bernal, 2020).

Mientras que el análisis de los datos se realizó a través del método por triangulación, que según Vallejo (2009), implica “el uso de varias estrategias para estudiar el mismo fenómeno”, por lo cual, se buscó establecer una relación entre los contenidos teóricos identificados durante la revisión bibliográfica y las voces de los individuos entrevistados, con el propósito de llegar a una interpretación por parte de los investigadores sobre el fenómeno en estudio.

Participantes

Se trabajó con dos maestros y tres adolescentes escogidos por conveniencia quienes cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:

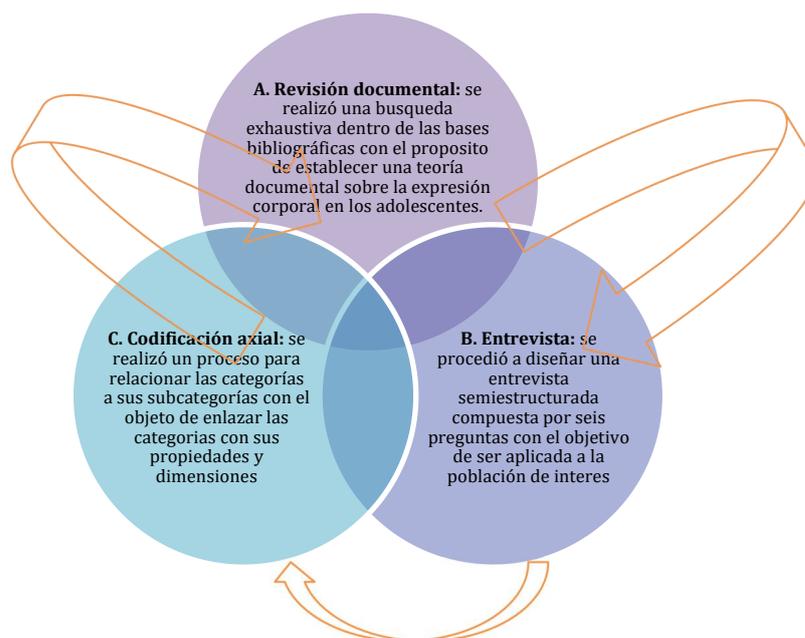
Adolescentes: cumplir con un rango de edad entre los 15 y 17 años, estudiantes de instituciones educativas de la ciudad de Cali, ubicadas en la comuna 21 de Cali.

Maestros: contar con más de 5 años de experiencia en la enseñanza de competencias expresivo-corporales.

Procesamiento y análisis de datos

Para la recolección de la información de esta investigación se utilizaron dos técnicas que a continuación se describen en la figura 1. Técnicas de recolección de la información y que permitirán una comprensión profunda de los resultados.

Figura 1. Técnicas de recolección de la información



Elaboración propia

Para la primera etapa llamada “Revisión documental” se construyó una matriz bibliográfica compuesta por los siguientes apartados: autor, año, palabras clave y conclusiones, donde se describieron los documentos encontrados en las siguientes bases de datos: Google academics, Dialnet, y SciElo, con las siguientes palabras claves, expresión corporal, adolescente, cuerpo, cuerpo sensible, exploración corporal, comunicación. Este proceso ayudó a seleccionar los documentos que hacen parte de la construcción de marco teórico y la fundamentación de las categorías.

En la segunda etapa, denominada “entrevista semiestructurada”, se elaboraron una serie de preguntas estratégicamente formuladas con el propósito de recopilar información relevante que facilitara el análisis de las opiniones de la población. Este proceso forma parte integral de la sistematización de la investigación.

Finalmente, utilizando la información recopilada a través de la entrevista semiestructurada, se llevó a cabo una codificación axial con el propósito de establecer conexiones entre categorías principales y sus respectivas subcategorías, con el fin de generar explicaciones más precisas y exhaustivas acerca de los fenómenos bajo investigación, Martin (2014) “tiene su espacio con la función de creación redes de relaciones conceptuales. Son esquemas explicativos, pero no jerárquicos, de las categorías y sus subcategorías en función de las relaciones entre familias de códigos o anotaciones” (p. 8), se busca crear relaciones entre las diferentes categorías para concepción de un cuerpo global y emancipado de los límites que suponen las etiquetas.

Hallazgos

En la construcción de los hallazgos de esta investigación, se contemplaron las siguientes categorías: *Cuerpo comunicativo*, *Cuerpo explorador* y *Cuerpo sensible*. Estas categorías se integraron para analizar el cuerpo y la expresión corporal en el adolescente, permitiendo una comprensión profunda de cómo los jóvenes interactúan con su entorno y consigo mismos a través del movimiento y la comunicación no verbal.

Durante el análisis de datos, se llevó a cabo el procedimiento de vinculación de las categorías y subcategorías con el propósito de establecer la conexión entre ellas, sus significados y dimensiones correspondientes, según las entrevistas realizadas. Para establecer esta relación se construyó la tabla 1. Categoría, subcategoría y código de las entrevistas que a continuación se observa:

Tabla 1. Categorías, subcategoría y códigos de la entrevista

<i>Categoría</i>	<i>Subcategoría</i>	<i>Definición desde la voz del entrevistado</i>	<i>Fragmento de la entrevista</i>	<i>Código del Entrevistado</i>
<i>CUERPO COMUNICATIVO</i>	<i>HERRAMIENTA</i>	<i>Un puente para expresar emociones, sensaciones y pensamientos</i>	<i>...Me parece, que una de las herramientas, más valiosas, que tenemos para poder, expresar emociones, sensaciones, pensamientos, es el cuerpo...</i>	<i>MG2</i>

	<i>VINCULO</i>	<i>Unión de una persona con el entorno que la rodea</i>	<i>...Un cuerpo expresivo es un cuerpo que comunica, transmite ideas y genera vínculos con su entorno...</i>	<i>LR4</i>
	<i>ESTRATEGIA DIDÁCTICA</i>	<i>Recursos utilizados para lograr un objetivo trazado</i>	<i>...La expresión corporal puede llegar a representar una estrategia didáctica de los profesores hacia los estudiantes, ehh que fortalezcan los procesos de aprendizaje mmm. Dentro de la comunicación de lo que se siente de lo que se quiera expresar o de lo que el otro quiera expresar...</i>	<i>EA5</i>
	<i>NECESIDADES</i>	<i>Estado en el que se siente que algo falta, carecemos de</i>	<i>...Desde el cuerpo ehh ayudarle a tratar esas necesidades, que tengan los estudiantes. Como por ejemplo un estudiante que no tenga un.....un debido manejo de sus emociones...</i>	<i>EA5</i>
	<i>OPORTUNIDAD</i>	<i>Que representa una ocasión favorable</i>	<i>...Porque muchas veces nosotros no sabemos expresarnos oralmente, entonces, ¿qué mejor? que, con el cuerpo, ahm esa sería como una segunda opción de expresarnos de algo que no podemos decir...</i>	<i>JUE1</i>
<i>CUERPO SENSIBLE</i>	<i>CONCIENCIA</i>	<i>Conocimiento propio de cada ser respecto a los estímulos que percibe</i>	<i>...Siento que a través de eso aprendemos a tener conciencia de nuestro propio cuerpo ¡y cuando logramos eso! El reconocimiento es mucho más fácil aprender a aceptar cada una de nuestras posibilidades y nuestras falencias también...</i>	<i>MG2</i>
	<i>REFLEXIÓN</i>	<i>Capacidad que tiene el ser humano para cuestionar un suceso propio y externo</i>	<i>...una manera para fortalecer la reflexión y la autocrítica, en los estudiantes que, ingresan a un proceso de expresión corporal está muy ligado hacia el autorreconocimiento del propio cuerpo, de los niveles de los límites que se</i>	<i>EA5</i>

			<i>pone y de las expectativas que se plantean y objetivos y metas a alcanzar y cómo desde lo que ellos conocen se consideran capaces o no de realizarlas...</i>	
<i>CUERPO EXPLORADOR</i>	<i>INTERACCIÓN</i>	<i>Accionar que se realiza entre dos más personas, o una persona con un medio al cual interviene</i>	<i>La expresión corporal nos acerca a la interacción social. En la práctica teatral los ejercicios grupales fomentan espacios de creación, desinhibición, el grupo desarrolla retos y desafíos para el desarrollo personal y colectivo</i>	<i>LR4</i>
	<i>PROCESO DIAGNOSTICO</i>	<i>Valorar las acciones corporales para brindar apoyo, especialmente en áreas como el manejo emocional y la empatía.</i>	<i>Umm, a partir de un diagnóstico, se puede hacer un diagnóstico corporal y luego precisamente esas mismas actividades. Desde el cuerpo, ehh, ayudarlo a tratar esas necesidades, que tengan los estudiantes. Como por ejemplo, un estudiante que no tenga un debido manejo de sus emociones, ehh, o que le cueste mucho reconocer las emociones de los demás</i>	<i>JUE1</i>

Fuente: elaboración propia

Es importante señalar que la definición de cada categoría en la tabla anterior se basa en las opiniones de los entrevistado, de tal manera que, las subcategorías se establecieron a partir de diversas expresiones proporcionadas por los adolescentes y maestros. No obstante, se refleja la expresión que los investigadores consideraron mas relevantes.

A continuación, se expondrán los resultados obtenidos durante el proceso investigativo. Estos resultados permiten interpretar las relaciones identificadas entre las categorías de "Cuerpo comunicativo", "Cuerpo explorador" y "Cuerpo sensible", así como las conclusiones derivadas de la triangulación de datos teóricos y empíricos. Los hallazgos ofrecen una visión integral de cómo los adolescentes de la muestra se relacionan con su propio cuerpo y cómo la expresión corporal influye en su desarrollo y bienestar.

Cuerpo comunicativo

De acuerdo con la primera categoría, “cuerpo comunicativo”, uno de los estudiantes entrevistados refiere “[...] Porque muchas veces nosotros no sabemos expresarnos oralmente entonces, ¿qué mejor? que, con el cuerpo, ahm esa sería como una segunda opción de

expresarnos de algo que no podemos decir” (JUE1), reflejando las necesidades comunicativas no desarrolladas del alumnado por falta de herramientas, además de reconocer en el cuerpo, la posibilidad de expresar aquello que las palabras no pueden narrar, reforzando la afirmación de Stokoe (1980) al reconocer el cuerpo como una herramienta comunicativa. Ayudando a constatar la importancia de la enseñanza de estas competencias debido a la posibilidad que brinda de comprender otra perspectiva referente a su cuerpo y las posibilidades que tiene para satisfacer necesidades comunicativas en una etapa tan trascendental.

En este sentido, el entrevistado *LR4* sitúa al cuerpo como un puente que permite la comunicación “[...] *Un cuerpo expresivo es un cuerpo que comunica, transmite ideas y genera vínculos con su entorno...*” (*LR4*). De este modo, el cuerpo es lenguaje, por medio de este el ser humano expresa sus emociones, sensaciones, pensamientos y sentimientos, a través de la expresión corporal, el cuerpo se transforma en esa llave comunicativa, (Stoke, 1984). Establece en la expresión corporal la posibilidad de brindar herramientas que requiero el ser humano para expresar aquello que su cuerpo percibe, explicándose mejor en la voz del entrevistado, “*Me parece, que una de las herramientas, más valiosas, que tenemos para poder, expresar emociones, sensaciones, pensamientos, es el cuerpo.*” (*MG2*), en tanto, Correa y Correa (2010) respaldan la idea de incentivar la formación sobre la expresión corporal y motricidad de manera conjunta para lograr una educación integral que fomente el autorreconocimiento, la creatividad y la relación con el otro.

Finalmente, se puede mencionar que el cuerpo en su calidad comunicativa, se concibe desde la voz de los entrevistados como la herramienta propia del ser para sacar todo aquello que las palabras sin incapaces de expresar, reflejándose una oportunidad expresiva adicional para relacionarse con el entorno de manera asertiva, haciendo del cuerpo un libro de extensas paginas por leer y al que se debe nutrir más allá del desarrollo psicomotor.

Cuerpo explorador

Antonio García (2009) propone emplear el cuerpo y sus posibilidades mediante acciones espontaneas. En esta perspectiva, lo expuesto por los entrevistados reconoce que el estudiante tiene la necesidad de crear un diagnóstico consigo y su entorno “[...] *se puede hacer un diagnóstico corporal y luego precisamente esas mismas actividades. Desde el cuerpo, ehh, ayudarle a tratar esas necesidades, que tengan los estudiantes. Como, por ejemplo, un estudiante que no tenga un debido manejo de sus emociones, ehh, o que le cueste mucho reconocer las emociones de los demás...*” (*JEU1*). Es decir, reconocer las oportunidades al identificar patrones de comportamiento individuales, lo cual brinda una experiencia de vida diferente al adolescente, uniendo la percepción intrínseca y extrínseca de los estudiantes, al poder entrar en contacto con el entorno y sus semejantes, lo que deja ver que el cuerpo no es un conjunto de perspectivas, a lo que Muñoz (2015) afirma que el cuerpo se construye por las experiencias vividas, el lenguaje, la cultura y sus prácticas. Por lo tanto, la exploración es una cualidad natural del ser humano cuyo desarrollo traen muchos beneficios a la población adolescente.

Para finalizar esta segunda categoría, uno de los profesores entrevistados enfatiza la función crucial del cuerpo como facilitador de la interacción tanto con el entorno como con los demás: esta segunda categoría, uno de los maestros entrevistados resalta el rol del cuerpo como garante de la interacción con el medio y con el otro: “*La expresión corporal nos acerca a la interacción social... los ejercicios grupales fomentan espacios de creación, desinhibición, el grupo desarrolla retos y desafíos para el desarrollo personal y colectivo*” (*LR4*). Esta observación

resalta la interacción recíproca entre el cuerpo y el entorno, definiendo la sinergia entre ambos al reconocer que las acciones de uno afectan al otro y viceversa, además de hacer la experiencia totalmente asertiva a la necesidad de percibir un entorno sano para desenvolverse personalmente de manera adecuada, promoviendo la creatividad, la escucha y el diálogo en el desarrollo integral del ser, haciendo del cuerpo, un ser totalmente libre de interactuar y comunicar sus percepciones con el medio en que se encuentra y recibiendo la información que este le brinda.

Cuerpo sensible

El abordaje de esta segunda categoría llamada “cuerpo sensible” destaca en diversos campos del conocimiento, como la filosofía, la psicología y la física, para referirse a un objeto o entidad que es capaz de experimentar sensaciones o percepciones en respuesta a estímulos externos o internos. En este sentido uno de los maestros entrevistados reclama el cuerpo como el conocimiento propio de cada ser respecto a los estímulos que percibe, al mencionar: *Siento que a través de eso aprendemos a tener conciencia de nuestro propio cuerpo ¡y cuando logramos eso! El reconocimiento es mucho más fácil, aprender a aceptar cada una de nuestras posibilidades y nuestras falencias también...(MG).*

Así mismo, se aprecia como “el cuerpo sensible”, según Le Breton (2010), percibe, experimenta y comunica sensaciones a través de sistemas sensoriales internos y externos; en palabras de otro maestro entrevistado esta sensibilidad tiene la capacidad para cuestionar un suceso propio y externo “...los estudiantes que ingresan a un proceso de expresión corporal está muy ligado hacía el autorreconocimiento del propio cuerpo, de los niveles de los límites que se pone y de las expectativas que se plantean y objetivos y metas a alcanzar y cómo desde lo que ellos conocen se consideran capaces o no de realizarlas...”(EA).

Es entonces, que el concepto de “cuerpo sensible” se basa en el uso del movimiento como una vía para explorar emociones y sentimientos, un enfoque profundo y multidimensional en el ámbito de la expresión corporal y el bienestar emocional. Este enfoque reconoce al cuerpo humano mucho más que una máquina física; es un vehículo para la autoconciencia, la autorreflexión y la expresión de nuestras experiencias internas.

Desde esa óptica la conotación de cuerpo sensible, desafía las concepciones del cuerpo impuestas por la sociedad y la cultura. Examina cómo las estructuras y las normativas sociales influyen en los cuerpos. Buscando fomentar una comprensión más profunda y empática de la corporeidad humana, y cuestionar las narrativas dominantes que limitan la percepción y apreciación de la variedad de experiencias corporales. Cuestionando sobre cómo estas circunstancias moldean no solo nuestra comprensión del cuerpo, sino también nuestras relaciones sociales y políticas. Abriendo la posibilidad de construir un espacio más inclusivo y justo, donde se reconozca y se valore la multiplicidad de experiencias corporales y se abogue por una mayor igualdad y respeto hacia todas las manifestaciones del cuerpo humano.

Conclusiones

La investigación desarrollada demostró que el cuerpo es un medio potente y versátil para transmitir emociones, intenciones y mensajes profundos a través de gestos, posturas y movimientos. La entrevista se observó de manera más aguda cómo la comunicación no verbal enriquece y amplía la interacción con los demás, brinda una mayor percepción y expresión de las emociones, permitiendo que las personas se conecten de manera más profunda consigo

misma y con los demás, esta habilidad de sintonizar con las propias emociones y las de los demás es esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional y la empatía, lo que a su vez mejora la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. Al aportar un matiz adicional a la expresión verbal y al ofrecer una ventana a los diferentes estados emocionales y actitudes. Esta habilidad de sintonizar con las propias emociones y las de los demás es esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional y la empatía, lo que a su vez mejora la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar emocional.

Percibiendo el cuerpo como un medio de comunicación, un receptáculo sensible y una herramienta para la autoexploración y la expresión artística, se ha demostrado que la expresión corporal va más allá de un medio para transmitir mensajes; es un vehículo multifacético que puede enriquecer la vida de las personas de muchas maneras. Lo anterior permite ahondar cómo la expresión corporal puede ser una herramienta poderosa para la exploración personal y artística. A través del movimiento y la expresión, las personas pueden descubrir nuevas dimensiones de sí mismas, liberar su creatividad y desarrollar una mayor conciencia corporal.

Finalmente, desde esta triada: cuerpo sensible, comunicativo y explorador, se ha puesto de manifiesto durante la investigación que la expresión corporal es un campo amplio y enriquecedor que abarca la comunicación, la sensibilidad y la exploración personal, que amplía la concepción de cuerpo y adentra a reconocerlo desde la intregalidad.

Referencias Bibliográficas

- Arboleda Trochez, J., Herman Agudelo, S., & Caro Villalba, K. (2022). Cuerpo desterritorializado: una mirada hacia el rol del maestro universitario de educación física y la interacción corporal en tiempos de pandemia (Covid-19). *Entramados*, 21-37.
- Arráez, M., Calles, J., & Moreno de Tovar, L. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 171-181
- Castañer, M. (2001). El cuerpo: gesto y mensaje no-verbal. *Revista Tándem* 3
- Correa, A., Correa, H (2010). Educación física desde la corporeidad y la Motricidad. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, vol. 15, núm. 2. 173-187.
- Douglas, M (1988). Símbolos naturales: exploraciones en cosmología. Madrid
- Fructuoso Alemán, C., & Gómez Serrano, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Educación física y deportes*, 31-37.
- Gallo, L. (2009). El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal. *Estudios pedagógicos*, 232-242.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Diseño del proceso de investigación cualitativa. En *Metodología de la investigación* (págs. 685-719). Ciudad de México: Mc Graw Hill.
- Lillo, J (2002). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia1. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, no.90.
- Miranda Beltrán, S., & Ortiz Bernal, J. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*.
- Muñoz, N., Ayala M., Alberto., Escobar C., Manuel, R., Uribe, J., Cuevas, C., Pulido, O., Cabra, N

(2015). *Cuerpo y educación: variaciones en torno a un mismo tema*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP. Bogotá, D.C

San Martín, D (2014). *Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa*. Revista Electrónica de Investigación Educativa. Vol. 16, Núm. 1, 2014

Stokoe, P., Harf, R (1980). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Editorial Paidós, SAICF.

Vallejo, J. (2001). *Cuerpo en armonía*. España: INDE Publicaciones.

Notas

¹ Juan David Cajares Arboleda es Estudiante aspirante a grado como Licenciado en Ciencias del Deporte y la Educación Física adscrito a la Facultad de Educación a Distancia y Virtual de la Institución Universitaria Antonio José Camacho. jjcajares@estudiante.uniajc.edu.co

² Yesid Mauricio Lozano Montaña es Estudiante aspirante a grado como Licenciado en Ciencias del Deporte y la Educación Física adscrito a la Facultad de Educación a Distancia y Virtual de la Institución Universitaria Antonio José Camacho. ymlozano@estudiante.uniajc.edu.co

³ Eliana Tonantzin Cadavid Rodriguez es Magister en Rehabilitación Neurológica con énfasis en prevención de secuelas y Licenciada en Educación Física y Deporte. Actualmente Docente Universitaria tiempo completo de la Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho, perteneciente al grupo de investigación GIP de la Facultad de Educación a Distancia y Virtual de la misma institución; docente en la Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad del Valle. ecadavid@admon.uniajc.edu.co

⁴ Kathryn Yesenia Caro Villalba es Magíster en Motricidad-Desarrollo Humano, Especialista en Pedagogía Infantil y Licenciada en Educación Física y Deporte. Actualmente Docente Universitaria tiempo completo de la Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho, perteneciente al grupo de investigación GIP de la Facultad de Educación a Distancia y Virtual de la misma institución; docente de la Maestría en Atención Integral a la Primera Infancia de la Universidad Icesi. kcaro@admon.uniajc.edu.co