

# **Sesión dedicada al autoconocimiento, desarrollo personal y la inclusión social, a través de juegos con el cuerpo, movimiento y ritmo.**

*Pepa Martín. Psicóloga y Arteterapeuta especializada en Danza y Teatro Terapia*

## MARCO TEÓRICO

El cuerpo humano es un vehículo de comunicación, de expresión de nuestra historia afectiva, de nuestras vivencias y relaciones. La percepción, la evaluación, la valoración, la vivencia del propio cuerpo está relacionada con la imagen de uno mismo como un todo, con la personalidad y el bienestar psicológico.

El juego como secuencia de acciones que tienden a la consecución de determinados fines, involucra aquellos aspectos que son constitutivos del psiquismo, el aspecto cognoscitivo y el aspecto afectivo.

Desde la vertiente intelectual, según Piaget, la triple categorización del juego: de ejercicio, simbólico y reglado, se vinculan con la inteligencia sensorio-motora, representativa y reflexiva respectivamente.

Desde la vertiente afectiva, resaltamos la función esencialmente creativa del juego. Todo niño que juega crea y/o recrea una realidad propia, donde arregla, acomoda, corrige las cosas en un nuevo orden propio, placentero, no sólo repite situaciones agradables, sino que, también puede elaborar aquellas que resultaron dolorosas, dispone de la posibilidad de transformar en activas las experiencias que sufrió pasivamente, logrando dominar la ansiedad, exteriorizar miedos, conflictos.

El juego es una pieza clave en el desarrollo integral del niño ya que guarda conexiones sistemáticas con lo que no es juego, es decir, con el desarrollo del ser humano en otros planos como son la creatividad, la solución de problemas, el aprendizaje de papeles sociales... El juego no es sólo una posibilidad de autoexpresión para los niños, sino también de autodescubrimiento, exploración y experimentación con sensaciones, movimientos, relaciones, a través de las cuales llegan a conocerse a sí mismos y a formar conceptos sobre el mundo.

## CÓDIGO DE CONDUCTA

En todos nosotros está la necesidad de ser visto, de ser escuchado, de contar nuestra propia historia. Aquí nos serviremos de nuestro cuerpo en movimiento y el juego y el ritmo como vehículo de expresión, para explorar lo más profundo de nuestro ser.

Desde lo simbólico, en un espacio seguro e íntimo, libre de juicios, donde nos sintamos libres de dejar nacer, vamos a ir descubriendo nuestra propia narrativa y la de los demás. Vamos a conectar con nuestras emociones, identificándolas, expresándolas y dándoles un nuevo significado, tarea esencial para integrar cabeza y corazón, requisito imprescindible para desplegar nuestra creatividad, potenciar la cohesión y favorecer la inclusión social.

Esta experiencia nos ayudará a experimentar la necesidad de pertenencia a un grupo y cómo es nuestro modo de vincularnos/desvincularnos con los otros.

### Objetivos generales

- Permanencia en el aquí y ahora.
- Dejarse conocer por otros.
- Ser activo y adoptar riesgos.
- Escuchar a los otros.
- Dar y recibir feedback a los otros miembros de una forma espontánea.
- Conocerse y entenderse mejor a sí mismo y a los demás.

### Normas del grupo

- Respeto y no enjuiciamiento a los otros, ni a uno mismo.
- Tener voluntad para hablar sobre uno mismo.
- Confidencialidad: no hablar con otras personas de lo que sucede en el grupo.

### Valores básicos

- Arriesgar es fundamental para el crecimiento.
- Es preferible la auto-determinación a vivir según los patrones ajenos.
- Expresar emociones es más sano que reprimirlas.



- Ser abierto y expresar vulnerabilidad puede conducir a la intimidad.
- Se valora la honestidad en la comunicación de los deseos y necesidades a otros.

## ENCUADRE PRÁCTICO

El marco de actuación en la que englobo esta sesión es en el de inclusión y cohesión social. Está enfocada a niños/as entre 10 y 14 años, con y sin discapacidad intelectual y/o motora, que quieran conocerse mejor, investigar con sus emociones y habilidades sociales para ganar confianza y seguridad en uno mismo. Se imparte en formato de 10 participantes y tiene una duración de 90 minutos.

La sesión se realiza en una sala de danza con unas condiciones de luz, ventilación y temperatura óptimas para el buen funcionamiento de la misma, con el espacio despejado, suelo de linóleo o tapiz de danza, cortinas en las ventanas para mantener la privacidad y propiciar un lugar íntimo y seguro, un equipo de música, pañuelos de tela, pandereta, claves, bongo, castañuelas, xilófono, piano y batería portátil.

De recursos humanos, además de mi persona, contaré con un intérprete de música y danza para que pueda apoyarme en él en los momentos que la sesión lo requiera.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar **CONFIANZA**, en uno mismo y para con los demás, mediante la libre expresión de creaciones.
2. Potenciar **ASERTIVIDAD**, mediante la exposición de mi propuesta y la aceptación de la de los demás.
3. Mejorar la **COLABORACIÓN** y **COOPERACIÓN**, mediante la integración de las diferentes propuestas, elaborando un global desde lo individual.
4. Fomentar la **CREATIVIDAD** y el **PENSAMIENTO CRÍTICO**, mediante la creación de movimientos y sonidos, individualmente y en equipo.
5. Profundizar en la **INTELIGENCIA EMOCIONAL** al conocer, reconocer y aceptar las emociones que se experimenten durante la sesión.

## ¡COMIENZA LA SESIÓN!

Una vez recibidos los usuarios, propondré un juego de presentación:

### A. “TUN-TUN, CLAP”

Sentados todos en un círculo, en el suelo, les pediré que hagamos una ronda de presentación... *“Vamos a decir nuestro nombre mediante una pequeña secuencia de percusión corporal...”*

\*Desarrollo del cuerpo del ejercicio

Continuaremos con un juego de distensión y desbloqueo:

### B. ¿CÓMO SONARÍA EL MOVIMIENTO DEL NOMBRE?

Les pediré que busquen una pareja para presentarse de manera no verbal con esta pequeña pieza de movimiento...

\*Desarrollo del cuerpo del ejercicio

Una vez que ambos miembros de la pareja hayan conseguido el objetivo, continuaré con un juego de autoafirmación:

### C. ¿QUÉ DICE LA VOZ SIN PALABRAS?

Ahora les indicaré que hagan dos grupos de cinco y que en base a sus nombres coreografiados...

\*Desarrollo del cuerpo del ejercicio

Para finalizar la sesión, propondré un ejercicio de confianza, por parejas.

### D. ¿QUÉ ME PIDE LA MÚSICA?

Para este último ejercicio, les daré un pañuelo para que un miembro de la pareja se venda los ojos y se tumben o se sienten en el suelo, para dejar que su cuerpo exprese lo que las diferentes músicas le transmitan.

El otro miembro de la pareja...

\*Desarrollo del cuerpo del ejercicio

### E. CIERRE DE SESIÓN

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acouturier, B. y Mendel, G. (2004). *¿Por qué los niños y las niñas se mueven tanto? Lugar de acción en el desarrollo psicomotor y la maduración psicológica de la infancia*. Barcelona: Graó.

Aranda, Leopoldo G.; Teruel, Tomás Motos (2004): "*Práctica de la Expresión Corporal*". Ciudad Real, España: ÑAQUE Editora.

Arribas, Teresa L. (2001): "*Juegos sensoriales y de conocimiento sensorial*". Barcelona: Editorial Paidotribo.

Ayala, Diego M. (2004): "*La expresión corporal, Su enseñanza por el método natural evolutivo*". Barcelona: INDE Publicaciones

Bernaldo de Quirós Aragón, M (2006). *Manual de Psicomotricidad*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Bessel van der Kolk, M.D. (2017): "El cuerpo lleva la cuenta". Barcelona: Editorial Eleftheria.

Garaigordobil, M. (1994). *Un instrumento para la evaluación-intervención en el desarrollo psicomotriz*. Vitoria-Gastéiz: Agruparte.

H. de Gainza, Violeta; Kesselman, Susana (2003): "*Música y Eutonia, el cuerpo en estado de arte*". Argentina: Grupo Editorial Lumen.

Janot, Jaume B. (2001): "*Juegos motrices cooperativos*". Barcelona: Editorial Paidotribo.

Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1980) *El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia*. Barcelona: Científica-Médica.

Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1977) *Educación Vivenciada. Los contrastes y el descubrimiento de las nociones fundamentales*. Barcelona: Científico-Médica.

Martín Domínguez, D. (2011). *Psicomotricidad e intervención educativa*. Madrid: Pirámide.