

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

TALLER DE MÚSICA Y DANZA: EXPRESIÓN CORPORAL EN UN CENTRO DE APOYO A LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Víctor Borja González

Maestro en Educación Física y TAFAD. España.
victorbg_86@gmail.com

Patricia Solís García

Lda. En Psicología y Máster en Integración de Personas con Discapacidad. España.
patrysolgar@gmail.com

RESUMEN

En el presente artículo se expone a los lectores el desarrollo de un taller de música y danza, expresión corporal, en un centro de apoyo a la integración de personas con discapacidad intelectual (PcDI), justificando la necesidad del mismo y exponiendo los objetivos perseguidos así como la metodología llevada a cabo. Se presentan a modo de ilustración la memoria de dos de las sesiones que formaron parte de dicho taller, con el fin de animar al lector a llevar iniciativas similares dada la satisfacción expresada por los participantes en el mismo.

PALABRAS CLAVE:

Expresión corporal, música, danza, personas con discapacidad intelectual, actividad física.

1. INTRODUCCIÓN.

La música es un medio de expresión y de comunicación que permite en las PcDI potenciar tanto su disfrute personal como su inserción social. A través del uso terapéutico de la música podemos ofrecerles herramientas, vías y recursos de comunicación y expresión, haciendo que no solo su calidad de vida mejore, sino que utilicen su tiempo de ocio de una forma creativa. En palabras de Boltrino (2008, p.461): “se reconoce en la música un medio de comunicación y expresión que la hace especialmente pertinente cuando se trabaja con personas que presentan un amplio conjunto de dificultades de aprendizaje (débiles mentales, ciegos y ambliopes, sordos e hipoacúsicos, trastornos motores, severos trastornos de personalidad, etcétera)”. Pero este sentido de la música en relación con las PcDI no es nuevo, Ya lo expresó en su día Bruscia (1987) cuando afirma que “la música puede brindar un medio no verbal de auto expresión y comunicación o servir como un puente conectando canales verbales y no verbales de comunicación. Cuando es usada de manera no verbal la improvisación musical puede reemplazar la necesidad de palabras y por lo tanto proveer una forma segura y aceptable de expresar conflictos y sentimientos que son difíciles de expresar de otra forma. Cuando ambos canales verbal y no verbal son empleados, la improvisación sirve para intensificar, elaborar o estimular la comunicación verbal, mientras que la comunicación verbal sirve para definir consolidar y clarificar la improvisación musical” (Bruscia 1987, p.561).

La idea de realizar este taller surgió por dos necesidades expresadas por las propias PcDI y por los profesionales que trabajan con ellos. Por un lado, consideramos necesario realizar este taller de música y danza para proveer a las PcDI de un espacio en el cuál pudieran expresarse libremente y ser creativos a través de la música ya que nunca hasta el momento se les había ofrecido una actividad similar. Leguizamón (2010,p.4) expresó que en ciertos casos, se considera a la persona con discapacidad como “incapacitada” para abordar cualquier cambio o desafío como puede ser una actividad musical, y se produce una especie de parálisis o inmovilización, vinculada a la situación de desventaja en que “teóricamente” se encuentra el niño.

Por otro lado, estas personas mostraban un rechazo en principio injustificado a la realización de ejercicio físico, considerado primordial para el mantenimiento de la calidad de vida y un funcionamiento adecuado. Entre los beneficios de la actividad física a través de la danza Brooks (1989) lista numerosos beneficios en las personas con problemas de aprendizaje, tales como: mejoramiento de la autoimagen, desarrollo de la sensación kinestésica, que ayuda en la movilidad, lateralidad y direccionalidad, incremento en la motivación, desarrollo de la conexión mente-cuerpo, desarrollo de la cooperación social y trabajo grupal.

Una vez justificada la necesidad de trabajar la expresión corporal con las PcDI y los beneficios de la misma, pasamos a definir los objetivos que guiaron nuestro trabajo.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA.

2.1. OBJETIVOS.

Mediante el desarrollo de este taller se perseguían numerosos objetivos, ya que como hemos visto con anterioridad los beneficios listados por Brooks (1989) eran múltiples. Nuestros objetivos estuvieron en consonancia con los fijados en los estudios revisados. A continuación se exponen los principales.

- Ayudar a la mejora de las capacidades cognitivas primarias tales como la atención, la memoria, el lenguaje, la asociación, la asimilación, la concentración y la ubicación temporal- espacial, ya que estas capacidades se encuentran deterioradas en PcDI.
- Desarrollar la capacidad de comunicación a través de diferentes vías de expresión (musical, verbal, corporal,...), recordemos aquí a Boltrino (2008). Por otro lado, Wilgram (2002) añade que es fundamental: “Explorar y reconocer las posibilidades comunicativas no verbales que ofrece el sonido y la música. Tomar turnos, compartir, interaccionar recíprocamente, expresar vocal/verbalmente”
- Desarrollar la imaginación y la creatividad. Este objetivo aparece listado por Sánchez (2010, p.3) como objetivo de índole cognitivo: “potenciar el pensamiento simbólico y abstracto”.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Fomentar la autoestima con el fin de favorecer la calidad de vida de los usuarios.
- Trabajar la motricidad fina/gruesa, el control del movimiento y el desarrollo del lenguaje. Tal como sugieren Taranilla y Taranilla (2006, p.19): “Control consciente sobre sus propios actos desarrollando la atención, orden y disciplina, desarrollo de la motricidad, de la voz y del sentido auditivo”.

2.2. METODOLOGÍA

La metodología de este taller resultó muy motivante tanto para el/la monitor/a como para los participantes, ya lo decían Mora, Salazar y Valverde (2001) la música-danza es un método de fácil aplicación, y prácticamente ellos danzan de forma inmediata al escuchar la música de su agrado. En este sentido, el/la monitor/a dedicaba al menos 5 minutos iniciales a explicar a los participantes las actividades a realizar siendo flexibles en la ejecución de las mismas según los gustos o intereses que se expresaran. Al inicio y final de cada una de las actividades se pedía feedback a los participantes, así mismo se les ofreció escoger en la medida de lo posible la música que les resultará más apetecible.

En cuanto al número de usuarios lo ideal sería que este no excediera los 8-10 para el buen funcionamiento del taller y garantizar la participación total. En todo caso la participación debe ser voluntaria preguntándoles a ellos mismos su interés. Refiriéndonos a la ubicación de la actividad, esta debería realizarse en una sala cómoda y espaciosa, a poder ser con colchonetas.

En nuestro caso contamos con 8 participantes con una media de edad de 27,3 años (en un rango de 22 a 43 años) de los cuales 6 eran hombres y 2 mujeres.

A continuación se exponen un serie de sesiones ejemplificadoras, aunque este taller puede ser prorrogable en el tiempo tanto como se desee. A pesar de que se expliquen por separado las sesiones de música y danza lo ideal es que estas se combinen en una misma sesión para favorecer el dinamismo.

2.3. MATERIALES Y COSTE.

Para llevar a cabo la actividad se requerirá un aparato reproductor de música y material reciclado (yogures, tapas, etc.) por lo que su coste inicial es nulo.

3. SESIONES DE MÚSICA.

Objetivos: se pretende ejercitar la memoria auditiva, estimular la concentración y el trabajo de habilidades motoras. Para ello se utiliza un lenguaje no verbal basado en la producción y repetición de sonidos con instrumentos musicales y con nuestro propio cuerpo. El fin último es potenciar la autoestima como resultado de recompensas inmediatas al trabajo de interpretación musical.

- Sesión 1: Construcción de instrumentos y orquesta de percusión.
 - Hacer algún instrumento colectivamente con material reciclado que pueden aportar los propios alumnos o usuarios (ej. Maracas con vasos de yogures y legumbres).
 - Experimentar sonidos de diferentes instrumentos.
 - Relajación.
- Sesión 2: Seguimos el ritmo y cantamos.
 - Se escuchan canciones populares conocidas por todos.
 - Se marca el ritmo de la canción con nuestros instrumentos.
 - Se acompaña la canción con baile.

4. SESIONES DE DANZA.

Objetivos: se pretende trabajar el esquema corporal, aprender a manejar el cuerpo y a desplazarse por el espacio; así como, a trabajar la expresión corporal, ayudando a que cada uno descubra su propio lenguaje corporal.

- Sesión 3: Danza.
 - Momento de baile libre.
 - Juego “baile congelado”.
 - Juego “baile ritmo cambiante”.
 - Relajación.
- Sesión 4: Expresión corporal.
 - Reconocimiento de nuestro cuerpo realizado mediante juegos como “la estatua”, “el imán” y “mi escultura”.

- Conocimiento del esquema y la imagen corporal mediante los juegos “los maniqués” y “el espejo”.
- El impulso en el movimiento puesto en práctica a través de juegos “buscamos impulsos” y “la catapulta”.
- Relajación.

5. MEMORIA DEL TALLER DE MÚSICA Y DANZA.

- Duración: 1 hora y 30 minutos.

1ª SESIÓN: viernes 28 de mayo de 2010.

10:30- Presentación del taller y escogemos instrumentos.

10:40- Probamos la percusión: acompañamos con los instrumentos el ritmo de diferentes canciones, intercambiando los instrumentos con nuestros compañeros.

11:15- Baile y expresión corporal:

- ▶ "INSEPARABLES": Por parejas, uno de los dos se pega al otro y no se separa de él. Siempre hay una persona que dirige y el otro que se deja llevar. Tras 2 minutos se cambian los papeles.
- ▶ "¿CÓMO ME PONGO?": Se divide el grupo en dos, la mitad eligen a un compañero/a y le seguirán, haciendo todos los ejercicios que realice el primero. Los movimientos deben ser acciones que habitualmente realizamos, (atarse el zapato, meter las manos en los bolsillos, sentarse, cruzar piernas...).
- ▶ "LA ESTATUA": Por parejas se desplazan trotando suave por la sala sin molestarse acompañados de música. Cuando la música se para, la mitad del grupo debe adoptar una posición y quedarse como estatuas. Las personas de la otra mitad buscarán a su pareja e intentarán ponerse en la misma posición. Tras varias repeticiones se cambian los papeles.
- ▶ "CONGA IMITADORA": por turnos uno dirige a los demás que van detrás de él en fila. El primero marca el ritmo y los pasos y tras unos minutos nombra al siguiente que dirigirá la conga, así hasta que todos hayan dirigido.
- ▶ "ESPEJO": dividido el grupo en dos, se colocan en 2 filas de frente mirándose. Se trata que durante la canción una fila imite los movimientos de la otra y posteriormente se invierten los papeles.

11:45- RELAJACIÓN: en esta primera sesión se realizó una relajación basada en la visualización, mediante la formación de imágenes mentales sugeridas por el/la monitor/ra se trató de hacer un recorrido visual a un lugar que nos evocase sosiego, hasta lograr la calma y disminuir el nivel de activación.

Aspectos trabajados:

- 1) La significación afectiva del uso del tiempo (temporalidad del movimiento, silencios, calidad del movimiento).
- 2) La significación afectiva del uso del espacio (escucha del movimiento de la otra persona y adaptación a la otra persona).
- 3) Los músculos en movimiento que intervienen en cada acción (contracción, distensión controlada, actividad tónica, actividad cinética y plasticidad).
- 4) Tonicidad muscular y su relación con los estados afectivos.
- 5) Esquema corporal (simetría corporal).
- 6) La utilización de la respiración.

Observaciones: como impresión general, el taller ha gustado. Todos los integrantes participaron activamente y mostraron interés.



Imagen 1. Conga imitadora.

2ª SESIÓN: viernes 4 de junio.

10:30- Se reparten e hinchan los globos.

10:40- Propuesta de juegos.

- ▶ **“EL GLOBO BAILARIN”:** al ritmo de la música se mueven los brazos con un globo en cada mano. Cuando la música para se debe tocar a los compañeros en las partes que vaya nombrando el monitor (hombro, pie, espalda, culo, brazo dcho,...), intentando que los compañeros no nos den a nosotros. Tras unos minutos cuando la actividad deje de despertar atención se cambian las reglas del juego, cuando pare la música deben agruparse por colores, uno del grupo dirige y todos los demás le siguen imitando sus movimientos.

- ▶ **“QUE NO CAIGA EL GLOBO”**: cada persona con su globo va investigando e intenta darle con distintas partes del cuerpo sin que el globo caiga al suelo. Trabajar sobre el equilibrio en las distintas partes del cuerpo, qué posiciones adoptar con el cuerpo para no perder la estabilidad del globo. Posteriormente en grupo con un solo globo se vuelve a hacer el mismo ejercicio.
- ▶ **“BAILAR CON GLOBOS”**: por parejas, cada pareja utiliza un único globo, cuando suena la música empezamos a bailar cogiendo de las manos al compañero mientras que mantenemos el globo entre nosotros sin tocarlo con las manos. Cambiar de parejas cuando pare la música; ese momento es el único en el que podemos coger los globos con las manos.



Imagen 2. Juego bailar con globos.

10:30- RELAJACIÓN: en esta segunda sesión se consideró oportuno enseñar a los participantes a realizar una relajación muscular progresiva de Jacobson consistente en tensar lentamente cada músculo del cuerpo para luego relajarlo de manera que se trabaje cada grupo muscular.

Aspectos trabajados:

- 1) Tiempo y Ritmo (experiencia rítmica a partir del cuerpo).
- 2) Comunicación, creatividad, espontaneidad, percepción auditiva.
- 3) Espacio (organización espacial).
- 4) Esquema corporal (independencia segmentaria coordinación, equilibrio).

Observaciones: en esta sesión el tiempo de relajación fue más amplio debido a que las actividades con globos habían activado en gran medida a los participantes.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Boltrino, P. (2008). Música y Educación Especial: Nos unen las diferencias. En Jacquier, M.P. y Pereira, A. (Editores) *Objetividad - Subjetividad y Música. Actas de la VII Reunión de SACCoM*, 461-464.

Brooks, N. (1989). Children with Learning Disabilities and the Dance/Movement Class. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 60(9), 59-61.

Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield: IL, Charles C Thomas Publisher.

Leguizamón, M. (2010) La Educación Musical y la Discapacidad. *Actas del II Congreso Iberoamericano de Investigación Artística y Proyectual*.

Mora, D.M., Salazar, W. y Valverde, R. (2001). Efectos de la música-danza y del refuerzo positivo en la conducta de personas con discapacidad múltiple. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1 (1), 19-33.

Sánchez, S. M. (2010). Musicoterapia como recurso educativo para personas con discapacidad: Parte I. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 37, Granada. Extraído el 20 de diciembre de 2010 desde http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/SILVIA-_MARIA_SANCHEZ_ARJONA_01.PDF

Taranilla, M.D. y Taranilla, A.M. (2006). Musicoterapia en Educación Especial, 23. Extraído el 1 de septiembre de 2010 desde http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n23/23010101.pdf

Wilgram, T.; Pedersen, I.N.; Bonde, L.O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: theory, clinical practice, research and training*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Fecha de recepción: 24/1/2012

Fecha de aceptación: 1/2/2012