

COHERENCIA

EXPRESIVA



La expresión junto a la comunicación constituyen (gramaticalmente) la finalidad y el contenido básico. Ambos son la esencia de cualquier taller basado en la creatividad expresiva como los talleres de dramatización, danza, plástica y música.

Sentidos De La Expresión

En el ámbito del desarrollo personal se utiliza con diferentes sentidos:

- a) Como enriquecimiento del yo: la expresión pretende el retorno a la propia autenticidad y se presenta como una vía de desarrollo y crecimiento en todas las dimensiones haciendo al sujeto un ser apto para recibir y asumir, para transmitir y proyectarse.
- b) Como comunicación: la expresión adquiere toda su entidad cuando se hace transitiva, social; las actividades expresivas son fundamentales para el desarrollo de la capacidad creadora y para los procesos de socialización.
- c) Como creatividad: la creatividad es básicamente expresión. En este sentido, todos somos creativos en todos los lugares y en todos los momentos de la vida. La creatividad expresiva es la forma más elemental de creatividad, caracterizada por la espontaneidad y la libertad.

Todo acto expresivo se basa en un movimiento de doble dirección: del mundo exterior hacia la persona (impresión) y de la persona hacia el mundo exterior (expresión). El arte de expresar nos conlleva a: percibir, sentir, hacer, reflexionar.

1. Percibir: es tanto como estar a la escucha de uno mismo y del entorno. Supone la disponibilidad del individuo a dejarse impregnar por los estímulos del entorno físico y humano y permitir que surjan las imágenes que estos inducen. Los ejercicios y actividades de relajación, de concentración, de percepción sensorial, de observación se incluyen dentro de esta fase. La actitud a adoptar podemos concretarla en los siguientes principios:

- Ser conscientes de que siempre estamos percibiendo con los cinco sentidos.
- Dar importancia a los detalles prácticos.
- Estar en contacto con las realidades físicas.
- Atender al momento actual.
- Darse cuenta de los detalles pequeños de la vida cotidiana.

2. Sentir: es tanto como pensamiento corporal, es decir, el pensamiento que tiene lugar a través de las sensaciones y la conciencia de nuestros nervios, músculos y piel. Son muchas las personas creativas que antes de encontrar las palabras o las formas adecuadas para expresarse “experimentan la emergencia de las ideas en forma de sensaciones corporales, movimientos musculares y emociones que actúan a modo de trampolines que permiten acceder a una modalidad más formal del pensamiento. Por ejemplo los atletas y los músicos imaginan la sensación de los movimientos que van a ejecutar.
3. Hacer: el sujeto pone en acción sus imágenes interiores, las elabora a partir de un estímulo y comunica su mundo interior. La actividad base de este periodo es la improvisación sobre distintas situaciones.
4. Reflexionar: se trata de disponer de un momento de pausa para volver sobre la actividad realizada y apropiarse de la experiencia vivida. Es el momento del análisis, de la vuelta sobre lo que ya ha sido vivido y de tomar conciencia de los medios utilizados para expresarse.

La coherencia en la comunicación es un factor decisivo. Muchos mensajes pierden su eficacia, no resultan creíbles o confunden a los espectadores porque la manera en que se transmiten los movimientos corporales o el tono de voz no son los correctos.

Si no existe una coherencia entre lo que decimos, la posición y uso del cuerpo en el momento de decirlo y nuestro tono de voz, el mensaje llegará de una forma confusa y distorsionada.

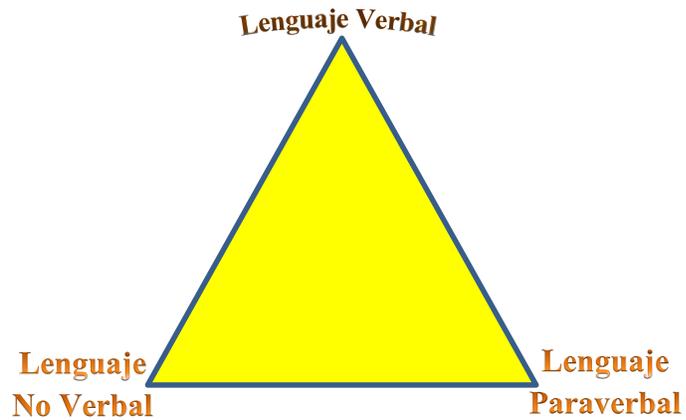
En cualquier escenario en el que las personas puedan verse, e incluso estar físicamente presentes en el mismo espacio, también nos comunicamos a través de:

- Lenguaje no verbal: es lenguaje corporal como la expresión facial, contacto visual, pupilas, movimientos oculares y corporales, gestos.

Pero también es distancia y contacto físico entre los interlocutores, imágenes y signos, vestimenta, símbolos de estatus u otros objetos.

- Voz o lenguaje paraverbal: tono de voz, timbre, volumen, entonación, pausas, silencios, carraspeos, llantos, etc.

Para facilitar la comprensión del mensaje debe haber coherencia entre estos tres elementos clave de la comunicación.



Lenguaje No-Verbal

Cuando hablamos de la comunicación no verbal e intentamos que ésta sea coherente con lo que estamos diciendo. El cuerpo tiene un idioma mudo en cuanto a las líneas de texto y voz; más en su especial forma de comunicar entabla un diálogo.

El lenguaje de los gestos, más la fórmula de movimiento y expresión en la escena teatral representa una energía imprescindible como espejo abierto de lenguaje de habla y movimiento.

- Postura: como es lógico, la posición del cuerpo es un elemento muy importante, la orientación del torso, cómo se sitúan las manos, si se acompaña a lo que se dice con gestos apropiados.



- El Gesto: La alegría, la tristeza, el miedo, la atracción o el rechazo. Los sentimientos, desde los más primarios a los más elevados, se transmiten y muestran desde nuestro más profundo interior a través de la expresión de nuestro rostro. En definitiva la expresión facial transmite fielmente el estado de ánimo, los sentimientos, el estado del alma. La cara es el elemento más expresivo y transmite de forma inequívoca las emociones, que podemos reducir a 6 básicas: sorpresa, miedo, asco, alegría, tristeza, ira. Los ojos juegan un papel fundamental.



- El Tono de Voz: en cuanto al tono de voz, hemos de tener un cuidado especial. El tono de la voz tiene mucha menos importancia que el lenguaje no verbal a la hora de transmitir una emoción, y sin embargo está mucho más relacionado con la coherencia en la comunicación. Podemos decir de otra manera: el tono de la voz nos ayuda a expresar las emociones pero puede, todavía más, distorsionarlas si es incoherente.

Es muy importante que la manera de hablar, el ritmo, las pausas y la entonación sean coherentes con lo que se quiere decir y con la emoción que se desea transmitir. Una dicción y articulación adecuadas permiten que las personas puedan comprender perfectamente el mensaje de quien habla. Dentro de la formación el actor o la actriz resalta con suma importancia el entrenamiento de la voz. Con este se pretende potenciar el desarrollo de habilidades. Para un actor es importante saber manejar adecuadamente el dominio de las expresiones corporales y habladas para que la trasmisión del mensaje sea entendido por el público.

EDUFUTURO

1,044 palabras

Referencias

<https://www.cerem.es/blog/el-arte-de-conversar-la-comunicacion-no-verbal>

<http://teatronacional.gob.do/noticias/la-expresion-corporal-en-el-teatro/>

<https://competenciasdelsiglo21.com/coherencia-la-comunicacion-fundamental/>

