

A K *dem* *Artículos*

A **S**

COMUNICACIÓN, CUERPO Y DINÁMICA DE GRUPOS

Marelvvy Camacaro

Universidad Central de Venezuela

RESUMEN

La comunicación como proceso clave de interacción humana comprende una entramada red de elementos que se manifiestan sobre todo a través de signos verbales y corporales. No consiste solo en palabras sino que implica otros fenómenos como el tono de voz, el tono muscular, la fisiología (temperatura, respiración, color de la piel, entre otros aspectos), los gestos, ademanes, posturas, e incluso la conformación corporal total de un individuo. El presente artículo se inscribe dentro de los procesos psicosociales de la Dinámica de Grupos acentuando el lenguaje corporal como elemento catalizador de la comunicación desde la concepción teórica de los enfoques Gestalt y Psicocorporal.

Palabras clave: lenguaje, cuerpo, comunicación no verbal, Dinámica de Grupos, Gestalt, Psicocorporalismo.

ABSTRACT

COMMUNICATION, BODY AND GROUP DYNAMICS

Communication as a key process of human interaction includes a complex network of elements realized through verbal and corporal signs. In addition, it implies other phenomena such as voice tone, muscular tone, physiology (temperature, breathing, color of the skin, etc.), gestures, positions and even the corporal conformation of an individual. The present article, within the framework of psycho-social processes of group dynamics, focuses on corporal language as a catalytic element of communication based on the theoretical view of the Gestalt and the psycho-corporal approach.

Key words: language, body, nonverbal communication, Group Dynamics, Gestalt, Psycho-corporalism.

RÉSUMÉ

LA COMMUNICATION, LE CORPS ET LA DYNAMIQUE DE GROUPE

La communication comme procédé clé d'interaction humaine inclut un réseau complexe d'éléments réalisés par les signes verbaux et corporels. En plus, elle implique d'autres phénomènes tels que le ton de voix, le ton musculaire, la physiologie (la température, la respiration, la couleur de la peau, etc.), les gestes, les positions et même la conformation corporelle d'un individu. Dans le cadre des procédés psycho-sociaux de dynamique de groupe, cet article se fixe sur la langue corporelle comme un élément catalytique de communication basé sur les approches de la Gestalt et psycho-corporelles.

Mots-clé: langage, corps, communication non verbale, Dynamique de Groupes, Gestalt, Psycho-corporalisme.

RESUMO

COMUNICAÇÃO, CORPO E DINÂMICA DE GRUPOS

A comunicação como processo chave de interação humana compreende uma rede de elementos que se tornam manifestos fundamentalmente através de signos verbais e corporais. Não só consiste em palavras mas pressupõe outros fenômenos como o tom de voz, o tom muscular, a fisiologia (temperatura, respiração, cor da pele, entre outros) os gestos, ademães, posturas, e até mesmo a conformação corporal total de um indivíduo. O seguinte artigo inscreve-se dentro dos processos psico-sociais da Dinâmica de Grupos salientando a linguagem corporal como elemento catalisador da comunicação desde a concepção teórica dos enfoques Gestalt e Psico-corporal.

Palavras chave: linguagem, corpo, comunicação não-verbal, Dinâmica de Grupos, Gestalt, Psico-corporalismo.

I. INTRODUCCIÓN

El Corporalismo o estudio del cuerpo impregnó la visión de los estudiosos de las ciencias sociales del siglo XX, gracias a los hallazgos de Wilhelm Reich (1977), quien impulsó las investigaciones sobre la relación de lo psíquico con lo corporal, al considerar la psicología de las diferentes partes del cuerpo, y la lectura de este como un todo, en el cual se unifican la mente, las emociones y lo corporal, así como la reacción de este conjunto ante el medio externo. En busca de una geografía del carácter, Reich centró su atención más en el cómo se expresaban los pacientes que en el contenido de su historia, lo que lo llevó a fijarse en su comunicación no verbal. Otros estudiosos y escuelas de pensamiento resaltarían la importancia del lenguaje y de la vida del cuerpo. Así, Moreno (1987) resaltó el elemento psicomotriz del organismo en la significación creadora del encuentro, lo cual, sumado al trabajo de Reich sobre la relación cuerpo-psique, repercutió en el trabajo de los Laboratorios Nacionales de Entrenamiento de Kurt Lewin y, más tarde, en los conocidos *Grupos de Encuentro*. Posteriormente, el movimiento de Potencial Humano en Esalen adoptó los aportes de la Gestalt de Fritz Perls (1976); de la Kinesia de Ray Birdwhistell (1979); de la autoconciencia de Moshe Feldenkrais (1980); de los estudios sobre la comunicación no verbal de Gregory Bateson (1984); de la proxemia de Edward Hall (1985); de los métodos corporales de trabajo de William Schutz (1989); y del análisis bioenergético de Alexander Lowen (1999). Además, se integraron elementos del masaje, de la danza y de disciplinas orientales tales como el tai chi, el budismo zen y el yoga, entre otros.

Probablemente, tanto en aquel entonces como en la actualidad, la emergencia de las corrientes corporales obedece a la necesidad de complementar la visión de las ciencias humanas con respecto al hombre, ya que, en la cultura occidental, ha existido un proceso de enajenación del propio cuerpo con una marcada tendencia al dimorfismo cuerpo-mente, con énfasis en esta última.

Aplicando este planteamiento a la interacción humana —específicamente a la dimensión comunicación— se concluye que la misma también ha sido escindida por el dimorfismo cuerpo-mente, pues ni la familia ni la escuela educan o sensibilizan al individuo para que tome conciencia de las sensaciones de su cuerpo, de su respiración, de su expresión no verbal, paralenguaje continuo y espontáneo del habla, que está presente aun durante el silencio.

Sobre la base de ese planteamiento y resaltando el hecho de que figuras y movimientos precursores de la Dinámica de Grupos —Bateson, Moreno,

Schutz, el Movimiento de Potencial Humano y los Grupos de Encuentro— integraron los métodos corporales en sus intervenciones con grupos, pensé en la conveniencia de orientar una intervención grupal siguiendo la línea corporalista. En este sentido, cimenté el abordaje teórico sobre el modelo Psicocorporal y el modelo Gestalt, este último relacionado con el primero por autores como James Kepner (1987) y Fernando Ortiz Lachica (1999), en virtud de que el principio básico de la Gestalt, *el darse cuenta*, es esencial para el contacto en el sistema cuerpo-mente-emociones. En concordancia con esta visión, me propuse seguir la línea corporalista en la orientación del presente estudio. Así decidí desarrollar una intervención grupal caracterizada por el énfasis en el contacto con el cuerpo y la respiración desde una perspectiva holística, utilizando el darse cuenta gestáltico para optimizar la comunicación en un grupo.

De acuerdo con las ideas expuestas, mi investigación consistió en una intervención del proceso grupal de veinte sujetos, mediante la comunicación intra e interpersonal y aplicando dos tipos de estrategias. La primera orientada al contacto con el cuerpo, utilizando para ello los movimientos básicos derivados de disciplinas corporales como la Bioenergética, el método Feldenkrais, el *chi kung*, la danza, entre otros ejercicios a los que se sumó el proceso del darse cuenta gestáltico; y la segunda destinado a identificar y ejercitar en grupo los gestos y posturas catalizadores de una comunicación efectiva.

2. APROXIMACIÓN TEÓRICA

Todo ser humano está inmerso en un medio ambiente en constante interacción consigo mismo (comunicación intrapersonal) y con otros (comunicación interpersonal), experiencia que tiene lugar en el cuerpo y a través de este. El vínculo resulta el punto de partida para la formación de la identidad mediante el desarrollo del esquema corporal, proceso que permite al individuo cimentarse en sí mismo y en el mundo que lo rodea, influenciando de manera sistémica la personalidad.

En ese sentido, el modelo Gestalt destaca la necesidad del darse cuenta de los estados internos, no solo de los representados en la mente a través de imágenes o símbolos, sino también de las condiciones corporales. Se trata de agudizar o reagudizar la percepción en sus diferentes planos: *propiocepción* (sentido de la posición de las partes corporales) e *interocepción* (percepción de sensaciones viscerales, dolor, placer, así como de las sensaciones producidas por determinadas

imágenes o pensamientos; incluso lo orgánico puede abordarse como expresión de lo inconsciente).

Consideré los planteamientos mencionados en el contexto de una intervención en Dinámica de Grupos, aplicándolos al hecho de que el comunicador –bien sea receptor o emisor– que practica el darse cuenta gestáltico, al tomar conciencia de los mensajes de su cuerpo-mente-emociones, puede mejorar o catalizar su comunicación.

La segunda perspectiva teórica, el Psicocorporalismo, concibe al hombre holísticamente, otorgándole a la experiencia corporal un carácter vital para comprenderlo, ya que es en el cuerpo y a través de él donde el individuo experimenta, conoce, expresa, imprime y vive su afectividad, su sexualidad, su personalidad, su historia de vida. Asimismo, es el cuerpo el que *da cuerpo* a las emociones, sentimientos, vivencias afectivas y significados más profundos de la psique.

De acuerdo con esos planteamientos, se entiende la necesidad de redimir el papel del cuerpo como medio por excelencia para comunicar, ya que, si se toma en cuenta la condición histórico-cultural del dimorfismo cuerpo-mente, puede apreciarse que las personas utilizan mezquinamente su cuerpo para comunicarse. Al respecto, Schutzenberger (1986) señala que el 75% de toda comunicación es no verbal y agrega que la congruencia entre lo hablado y lo corporal aumenta el *rapport* y el acercamiento interpersonal.

Conviene destacar que la lectura de las formas de expresión corporal obedece a la interpretación de estas en conjunto y en un contexto determinado. En cuanto al contexto, Soler-Espiauba (2000) plantea en sus investigaciones que cada cultura posee un código de expresión corporal diferente y que, al mismo tiempo que se aprende o se enseña una lengua, se debería intentar comprender los códigos de la gestualidad de que disponen sus hablantes.

Así, hay comportamientos comunicativos no verbales para comunicar mensajes determinados por la intención y la relación con el contexto sociocultural, mientras que otros son netamente expresivos (emociones, sensaciones). En este orden de ideas y a efectos del presente estudio dentro del contexto de la Dinámica de Grupos, he concebido dos formas comunicativas básicas:

- Lenguaje corporal catalizador de la comunicación: todo lenguaje no verbal –gestos, posturas, miradas, orientación del cuerpo, uso del territorio– que facilite la comprensión del mensaje y la empatía. Se trata de acciones corporales que clarifican el mensaje.

- Lenguaje corporal inhibitor de la comunicación: todo lenguaje no verbal tendiente a dificultar o disminuir el nivel de atención, entendimiento, escucha y empatía. Se trata de acciones corporales que distorsionan el mensaje.

3. METODOLOGÍA

El grupo objeto de estudio estuvo constituido por veinte sujetos con edades comprendidas entre 20 y 27 años, estudiantes de Educación Especial en el Instituto Universitario Avepane.

Sobre la base de un diagnóstico focalizado en los procesos de la Dinámica de Grupos (comunicación, clima, cohesión, entre otros) se determinó intervenir la variable Comunicación en sus dimensiones intra e interpersonal, considerando las necesidades del grupo de acuerdo con el siguiente objetivo general:

- Integrar los recursos de la Comunicación intra e interpersonal considerando los modelos Psicocorporal y Gestáltico.

Seguidamente, se establecieron los objetivos específicos que se presentan a continuación:

- Concientizar el proceso de Comunicación intrapersonal considerando el contacto con el sí mismo como recurso según el modelo Gestáltico.
- Concientiar el proceso de Comunicación interpersonal considerando el lenguaje corporal catalizador de la comunicación como recurso, según el modelo Psicocorporal.

3.1. Variable dependiente

De acuerdo con la integración de los modelos señalados, he definido la variable Comunicación como una interacción existente entre dos o más individuos que intercambian signos verbales y corporales, sobre la base del darse cuenta de la experiencia interna, de la actitud corporal, y de la congruencia entre el nivel verbal y no verbal tanto del emisor como del receptor, con el fin de establecer un entendimiento mutuo a través del lenguaje corporal, sobre todo a través del lenguaje hablado.

Las dimensiones, sub-dimensiones e indicadores (con sus respectivos instrumentos de recolección de datos de la variable seleccionada) pueden apreciarse en el mapa de variables que se presenta en el cuadro 1:

CUADRO 1: MAPA DE VARIABLES

Dimensión	Sub-dimensión	Indicador	Instrumentos
<p>1.- Comunicación intrapersonal:</p> <p>Proceso de darse cuenta del estado interno: emoción, cambios en el tono, impulsos y necesidades orgánicas, imágenes y pensamientos con sus sensaciones.</p>	<p>Contacto del sí mismo:</p> <p>Expresión del estado interno de manera coherente, en términos del darse cuenta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El sujeto manifiesta verbalmente su estado interno a través de expresiones como: “Me doy cuenta ...”, “Percibí ...”, “Siento ...”. • Los gestos son congruentes con las palabras. <i>Ejemplo:</i> El sujeto, al expresar verbalmente que se siente alegre, mostrará signos de ello: rostro sonriente, postura erguida, cuerpo relajado, etc. 	<p>Guía de observación</p>
<p>2.- Comunicación interpersonal:</p> <p>Interacción entre dos o más sujetos que intercambian signos verbales y no verbales de manera congruente.</p>	<p>Lenguaje corporal catalizador de la comunicación:</p> <p>Todo lenguaje no verbal –gestos, posturas, ubicación del cuerpo, uso del territorio– que facilite la comprensión del habla y la empatía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reproduce la postura corporal del otro. • Reproduce los gestos del otro. • Orienta la cara y/o el torso hacia el otro. • Coloca los brazos fuera de la línea media del cuerpo. • Utiliza reguladores: mantiene la mirada en el interlocutor, invita con la mano, cabeza o rostro, a proseguir, acelerar o desacelerar el ritmo de la comunicación, asiente con la cabeza. 	<p>Guía de observación</p>

4. RESULTADOS

Los datos en cuanto a la evolución de los indicadores de cambio durante la intervención evidenciaron un incremento en la frecuencia de acuerdo con un análisis tanto cualitativo como cuantitativo:

CUADRO 2: INDICADORES DE LA DIMENSIÓN COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Indicadores	Primer período de observación	Último período de observación
Reproduce la postura corporal del otro	0	79
Reproduce los gestos del otro	0	51
Orienta la cara y/o el torso hacia el interlocutor	81	233
Coloca los brazos fuera de la línea media del cuerpo	9	78
Utiliza reguladores	5	89

CUADRO 3: INDICADORES DE LA DIMENSIÓN COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL

Indicadores	Primer período de observación	Último período de observación
Manifiesta su estado interno utilizando expresiones verbales tales como: “Me doy cuenta ...”; “percibo ...”; “siento ...”	4	33
Los gestos son congruentes con las palabras	5	44

Además, se registraron expresiones verbales cuyo contenido resultó relevante a los fines de la intervención, por ejemplo:

- “Me parece importante darme cuenta de mis propios gestos, de lo que reflejo corporalmente y lo que el otro me comunica con su cuerpo y como eso me permite entender más al otro”.
- “Observando la postura corporal y reflejando empatía puedes integrarte con más facilidad a un grupo; incluso en nuestro trabajo con niños con necesidades especiales resulta una herramienta útil”.

5. COMENTARIOS FINALES

Los resultados de la intervención tanto cuantitativa como cualitativa son los siguientes: la primera evidenció un incremento en la presencia de los indicadores, mientras que la segunda arrojó expresiones verbales y conductas previstas según los propósitos establecidos.

Se concluye que los métodos de trabajo corporal en Dinámica de Grupos son viables y complementarios. En el caso de la variable estudiada, los métodos utilizados permiten sacar provecho del lenguaje corporal como catalizador de la interacción grupal y, por ende, optimizar la comunicación de una manera integral, dinámica e interesante, ya que la toma de conciencia del cuerpo y su concepción holística de cuerpo-mente-emociones potencian la autenticidad del encuentro grupal, la congruencia y la empatía.

Adicionalmente, las estrategias que implican el uso del cuerpo concuerdan con el clásico principio pedagógico *adecuación a la naturaleza*, según el cual el hombre ha de vivenciar natural, espontánea e integralmente las experiencias y no solo hablar de ellas intelectualizándolas o simbolizándolas mentalmente.

La importancia de esta intervención para el área de Dinámica de Grupos se fundamenta en las posibilidades que ofrece el énfasis en el trabajo grupal desde un concepto de integración, teniendo conciencia de la unidad psicocorporal y de su inherencia en la acción de comunicar, relacionarse, intercambiar y vivir las cosas, en lugar de solo hablar de ellas, concientizando así el lenguaje del cuerpo. Finalmente, resta exponer que el contacto del sí mismo –ese vivir el cuerpo y apropiarse de él– potencia la identidad, la vitalidad y la creatividad, elementos necesarios para el desarrollo personal y grupal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATESON, G. (1984). Comunicación. En Y. Winkin (ed.), *La nueva comunicación*, (120-150). Barcelona: Kairós.
- BIRDWHISTELL, R. (1979). *El lenguaje de la expresión corporal*. Barcelona: Gustavo Gili.
- FELDENKRAIS, M. (1980). *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires: Paidós.
- HALL, E. (1985). *La dimensión oculta*. México, DF: Siglo XXI Editores.

- KEPNER, J. (1987). *Proceso corporal*. México, DF: Manual Moderno.
- LOWEN, A. (1999). *Bioenergética*. México, DF: Diana.
- MORENO, J. (1987). *Psicodrama*. Buenos Aires: Horme.
- ORTIZ LACHICA, F. (1999). *La relación cuerpo mente*. México, DF: Pax.
- PERLS, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- REICH, W. (1977). *Análisis del carácter*. Barcelona: Harder.
- SCHUTZ, W. (1989). *Todos somos uno*. Barcelona: Amorroutu Editores.
- SCHUTZENBERGER, A. (1986). *Nuevas terapias de grupo*. Madrid: Pirámide.
- SOLER-ESPIAUBA, D. (2000). *Lo no verbal como un componente más de la lengua*. Disponible en http://www.ucm.es/info/especulo/ele/com_nove.html [consulta: 9 de marzo de 2007].