



Liceo Armando Robles Rivera  
Electivo Expresión Corporal  
Departamento de Educación Física

### Guía de trabajo 3 Medio Expresión Corporal

Objetivo: Reconocer y recordar conocimientos generales acerca de la expresión corporal, principalmente sobre el lenguaje corporal

Instrucciones: Leer la presente guía para responder las actividades relacionadas a los contenidos presentes en ella.

#### Lenguaje corporal y movimientos

##### - Comunicación no verbal:

La comunicación entre dos personas puede hacerse a través del lenguaje verbal y del no verbal. Comprender el lenguaje corporal equivale a interpretar la información, el énfasis, la expresión de emociones y sentimientos, etc.

¡Cuidado! Tus movimientos te delatan.

El lenguaje corporal que no es más que lo que tú transmites por medio de movimientos o gestos, delata completamente tus sentimientos o percepción acerca de la persona con la que estás interactuando.

Cuando conversas con una o varias personas, reflejas y envías miles de señales y mensajes a través de tu comportamiento. Así que presta atención y sácale provecho a los siguientes datos, porque te serán de gran utilidad.

##### - Gestos y posturas:

Un gesto y una postura corporal es una forma de comunicación no verbal ejecutada con alguna parte del cuerpo, y producida por el movimiento de las articulaciones y músculos de brazos, manos y cabeza.

El lenguaje de los gestos permite expresar una variedad de sensaciones y pensamientos, desde desprecio y hostilidad hasta aprobación y afecto. Prácticamente todas las personas utilizan gestos y el lenguaje corporal en adición de palabras cuando hablan.



Existen grupos étnicos y ciertos lenguajes de comunicación que utilizan muchos más gestos que la media de la población.





- Gestos que todos utilizamos:

Muchas veces, cuando hablamos, movemos las manos para acompañar nuestro discurso y para poner más énfasis en lo que explicamos.

¿Te suenan los siguientes gestos?



## SEÑALES DEL LENGUAJE CORPORAL: GESTOS VISUALES

### Tamaño de las pupilas

Es uno de los grandes conocidos dentro del lenguaje corporal. La disminución puede significar desagrado por lo que se está viendo, en cambio el aumento significa agrado. Este efecto en muchas ocasiones es imperceptible porque las pupilas también se adaptan a los cambios de entorno.

### Contacto visual

Este factor depende, en gran medida, de la persona que lo recibe y por lo tanto dentro del lenguaje no verbal puede tener una lectura positiva o negativa. Depende de los sentimientos que haya provocado la reacción en la persona.

### Mirar hacia los lados

Es una acción que puede tener un significado negativo, ya que en el lenguaje no verbal significa aburrimiento y que buscas vías de escape para distraerte.

### Contacto visual prolongado

Mirar a los ojos de una persona durante un largo periodo de tiempo puede significar que se está mintiendo a esa persona. De esta forma, mantiene la mirada, a veces sin pestañear, para evitar ser descubierto en el engaño.

### Tocarse la nariz

Es otro de los grandes conocidos en el lenguaje corporal. El principal significado es que la persona que realiza el gesto está mintiendo, pero en ocasiones puede significar que la persona está enfadada o molesta.

### Tono y volumen de voz

El tono y el volumen de voz son uno de los elementos más importantes dentro del lenguaje no verbal.



Liceo Armando Robles Rivera  
Electivo Expresión Corporal  
Departamento de Educación Física

Como aclaración, hay que decir que el tono es el timbre de la voz, mientras que el volumen es la intensidad de la misma.

Gracias a la unión de estos dos elementos, dentro del lenguaje no verbal podemos encontrar varios significados:

Responde:

- 1) ¿Qué interpretas de la frase del texto “cuidado... tus movimientos te delatan”?
- 2) ¿Qué es el lenguaje corporal?
- 3) Según tú interpretación del texto leído ¿Qué es un gesto?
- 4) Analízate a ti misma/o y recuerda...¿qué movimientos realizo cuando hablo con alguien de algún tema, o cuando explico o disertó en clases? Puedes preguntar a otras personas que te conocen, que te indiquen ¿cuál es el o los gestos que más realizas al comunicarte?
- 5) Menciona, explica, dibuja o inserta alguna imagen que refleje algún gesto con:
  - - Las manos...
  - - Los brazos...
  - - Los hombros...
  - - Los pies o las piernas...