

## PROPÓSITO:

La expresión **corporal** o también **lenguaje corporal** es una de las formas básicas para la comunicación no verbal. A veces los gestos o movimientos de las manos o los brazos pueden ser una guía de sus pensamientos o emociones subconscientes.

## MOTIVACIÓN:



dreamstime.com

ID 78984764 © Evgenii Naumov

## ¿QUE TIPO DE EMOCIONES PODEMOS MOSTRAR CON NUESTRO ROSTRO?

### EXPLICACIÓN:

#### LENGUAJE CORPORAL

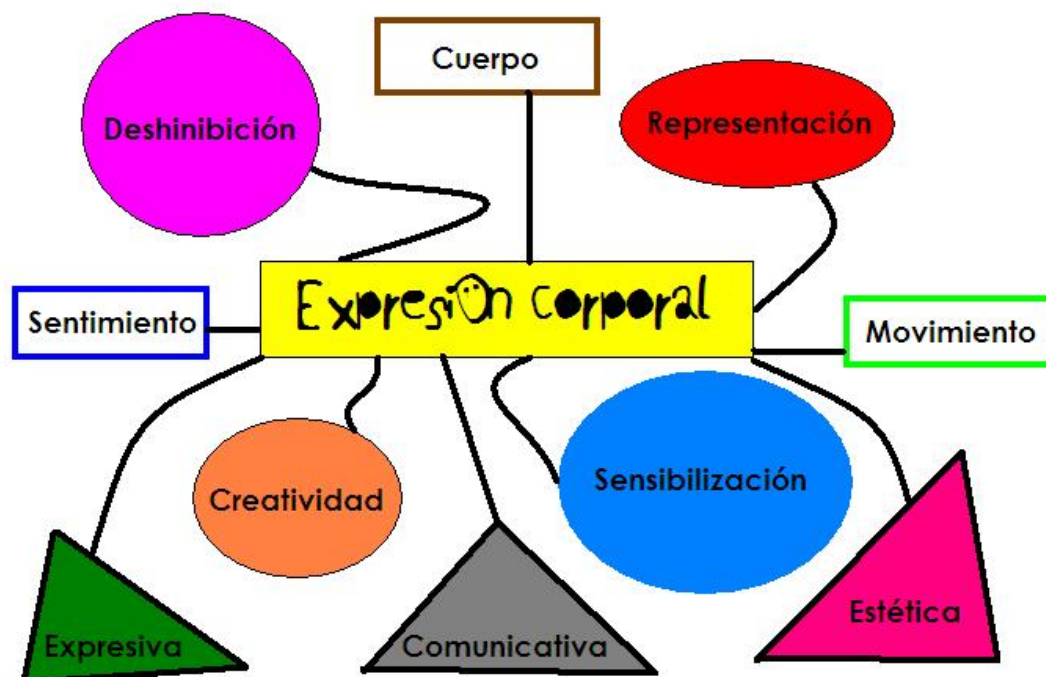
El lenguaje corporal es un componente de la comunicación que debemos tener muy en cuenta porque proporciona información sobre el carácter, emociones y reacciones de los individuos. El estado de ánimo se expresa mediante el lenguaje corporal.

**Por ejemplo**, al dudar de algo, levantamos una ceja. Al sentirnos perplejos, nos rascamos la nariz. Cruzamos los brazos para aislarnos o protegernos. Levantamos los hombros para denotar indiferencia. Guiñamos el ojo en señal de intimidad. Tamborileamos los dedos por impaciencia. Nos golpeamos la frente ante un olvido. Nos mecemos cuando sentimos angustia u oscilamos hacia adelante y hacia atrás sobre los pies cuando nos encontramos en una situación de conflicto.



.Esta toma de conciencia del lenguaje corporal es a menudo la llave de las relaciones personales y puede ser el secreto que permite a tantas personas manejar a otras. Algunos parecen tener la capacidad de interpretar el lenguaje corporal y manipular a la gente con sus cuerpos tanto como con sus voces. La conciencia del lenguaje corporal del otro y la capacidad de interpretarlo crean la conciencia del propio lenguaje corporal y propician un mayor autocontrol y procesos más eficaces de comunicación.

Si usted tiene conciencia de lo que hace con su cuerpo, su comprensión de sí mismo se hace más profunda y más significativa. Si usted logra controlar su lenguaje corporal, podrá cruzar muchas barreras defensivas y establecer mejores relaciones. El lenguaje corporal es un componente importante de la comunicación y es conveniente desarrollar esas habilidades para ser mejores comunicadores de riesgos.



### ES POSIBLE CONTROLAR EL LENGUAJE CORPORAL?

Es posible, pero no siempre fácil. Las personas muy emocionales pueden tener dificultades para controlar el **lenguaje corporal** en situaciones de elevada tensión. Esto no quiere decir que no se pueda aprender, con un poco de paciencia todo se puede. Lo único que necesita es un espejo,

colocarse frente a él y observarse como se ve a si mismo. Debe tratar de reproducir tantos diferentes gestos y emociones frente al espejo como sea posible. Así, uno puede determinar rápidamente la forma de los gestos y si podemos calmarnos.

### **EJERCICIOS:**

### **EJERCICIOS:**

Vas a empezar a practicar lo aprendido, para eso vas a resolver las siguientes actividades:

#### **Actividad 1:**

Realiza en tu cuaderno un resumen sobre ¿LENGUAJE CORPORAL? y responde la pregunta que aparece en el inicio, bajo la imagen.

#### **Actividad 2:**

Empleando un octavo de cartulina, vas a dibujar a lápiz la imagen en todo su tamaño, y finalizas decorando aplicando colores, y subes la imagen a la barra de tareas de SINAPSIS.



#### **Actividad 3:**

En tu cuaderno realiza las siguientes imágenes de lenguaje corporal, utilizando los colores adecuados y escribiendo la expresión que muestra cada figura:



**EVALUACIÓN:**

-puntualidad en la videollamada

- participacion en clase

entrega puntual del trabajo

**BIBLIOGRAFÍA:**