

# Expresión corporal

Profesoras Andrea Gómez y  
Katherine Medel



# Que es la expresión corporal



La expresión corporal es una disciplina que utiliza el lenguaje del cuerpo como forma de comunicación y manifestación de lo consciente e inconsciente del ser humano.



Se considera que entre el 60-70% del lenguaje no verbal se realiza a través de gestos, miradas, posturas o expresiones corporales diversas, y solo el resto de la información se puede decodificar a través de las palabras.

# Expresión corporal

- ▶ Para que un mensaje sea comprendido es necesario que exista:
- ▶ Información: conocer previamente el mensaje que queremos emitir con nuestro cuerpo.
- ▶ Emisión de la información: Tenemos que utilizar un código corporal que responda a las características expresivas de nuestro cuerpo.



# Tips para una buena expresión corporal

**Contacto Visual.** Mantener un buen contacto visual demuestra respeto e interés en lo que la personas nos quiere decir.

**Permitir que tu mirada se desvíe por momentos** del rostro de la otra persona le ayudará a que se sienta más cómodo y a gusto en tu compañía y a ti te dará el tiempo de organizar tus pensamientos. Si mantienes la mirada fija la mayor parte del tiempo en los ojos de la otra persona, quedarás como alguien demasiado intenso y si al contrario, desvías demasiado la mirada, estarás dando señales de que es posible que no tengas interés en ellos o en el contenido de la conversación.



# Tips para una buena expresión corporal

3. **La postura de tu cuerpo.** Si utilizas la postura correcta, inmediatamente te sentirás bien. Con una buena postura la espalda debe estar relajada y no debe haber tensión en los músculos. Tu espalda debe mantenerse erecta como si un hilo tirara de ella.

4. **La posición de la cabeza.** Esta es sensacional tanto para actuar contigo como con otros. Cuando quieras sentirte seguro de ti mismo, mantén tu cabeza nivelada, horizontal y verticalmente.

5. Con **movimientos de los brazos** proyectas lo abierto y receptivo que eres. Cuando desees comunicar tu aprobación durante una conversación, la regla es evitar cruzar tus brazos.

# Tips para una buena expresión corporal

6. **Las piernas.** Estas son el punto más lejano del cerebro y en consecuencia, son la parte del cuerpo más difícil de controlar conscientemente. Lo mejor es mantenerlas quietas.

7. **Gestos con las manos.** Estos son tan numerosos que es difícil dar una guía. Al colocar las palmas de las manos ligeramente hacia arriba y hacia fuera, se considera que es una persona abierta y amistosa.



Lenguaje corporal	¿Que refleja?
1. Acariciarse la quijada	Toma de decisiones
2. Entrelazar los dedos	Autoridad
3. Dar un tirón al oído	Inseguridad
4. Mirar hacia abajo	No creer en lo que se escucha
5. Frotarse las manos	Impaciencia
6. Apretarse la nariz	Evaluación negativa
7. Golpear ligeramente los dedos	Impaciencia
8. Sentarse con las manos agarrando la cabeza por detrás	Seguridad en sí mismo y superioridad
9. Inclinar la cabeza	Interés
10. Palma de la mano abierta	Sinceridad, franqueza e inocencia
11. Caminar erguido	Confianza y seguridad en sí mismo
12. Pararse con las manos en las caderas	Buena disposición para hacer algo
13. Jugar con el cabello	Falta de confianza en sí mismo e inseguridad
14. Comerse las uñas	Inseguridad o nervios
15. La cabeza descansando sobre las manos o mirar hacia el piso	Aburrimiento
16. Unir los tobillos	Aprensión
17. Manos agarradas hacia la espalda	Furia, ira, frustración y aprensión
18. Cruzar las piernas, balanceando ligeramente el pie	Aburrimiento
19. Brazos cruzados a la altura del pecho	Actitud a la defensiva
20. Caminar con las manos en los bolsillos o con los hombros encorvados	Abatimiento
21. Manos en las mejillas/cachetes	Evaluación
22. Frotarse un ojo	Dudas
23. Tocarse ligeramente la nariz	Mentir, dudar o rechazar algo

# Juegos para desarrollar la expresión corporal



## Leer los labios por parejas:

Por parejas, cara a cara, intentaran decir frases sin ruido, se trata de leer los labios del otro. Irán cambiando los papeles y las parejas. Se puede hacer en forma de juego de adivinar en grupo. Estos tipos de juegos y variantes intentan demostrar que es posible comunicarse sin palabras, uno de los objetivos de la expresión corporal.



## BOLA ENERGÉTICA.

En círculo nos pasamos una bola imaginaria que pesa mucho. \*Se tienen que hacer gestos como si la bola pesara mucho