

**Informe de las prácticas de experimentación y aplicación de los aprendizajes**  
**(Elaborada por los estudiantes de manera individual o grupal)**

**1. Datos Informativos:**

Facultad:	<i>CIENCIAS ADMINISTRATIVAS GESTIÓN EMPRESARIAL E INFORMÁTICA</i>
Carrera:	<i>Software</i>
Asignatura:	<i>Lenguaje y comunicación</i>
Ciclo:	<i>Primero</i>
Docente:	<i>Lic. Rosa Elina Aguilar Pazos</i>
Título de la práctica:	<i>Expresión corporal</i>
No. de práctica:	<i>1</i>
Escenario o ambiente de aprendizaje de la practica	<i>Biblioteca de la universidad.</i>
No. de horas:	<i>6</i>
Fecha:	
Estudiantes:	Calderón Cueva Ariel Alejandro
Calificación	<i>30/05/2024</i>

**2. Introducción:**

La expresión corporal es una forma de comunicación no verbal que utiliza el cuerpo como medio para transmitir sentimientos, ideas y estados de ánimo. Esta manifestación involucra movimientos, gestos, posturas y expresiones faciales, y es fundamental en la interacción humana. A menudo, lo que decimos con nuestro cuerpo puede ser más poderoso que las palabras mismas, ya que revela nuestras verdaderas emociones y pensamientos. En este sentido, la expresión corporal juega un papel crucial en el teatro, la danza, el deporte y la vida cotidiana.

**3. Objetivo de la práctica:**

Analizar y comprender la importancia de la expresión corporal como una forma de comunicación no verbal en distintos contextos, como el arte, el deporte y la vida cotidiana. Se busca explorar cómo los movimientos, gestos y posturas del cuerpo pueden transmitir emociones, ideas y estados de ánimo, y cómo estos elementos complementan o incluso superan al lenguaje verbal en la interacción humana. Además, el ensayo pretende destacar la relevancia de la expresión corporal en la comunicación intercultural y su impacto en las relaciones personales y profesionales.

#### 4. Descripción del desarrollo de la práctica:

##### **Expresión corporal**

**Palabras claves:** *Comunicación no verbal, Movimientos, Gestos, Posturas, Expresiones faciales, Contacto visual, Proxémica, Tacto, Lenguaje corporal, Emociones, Sentimientos, Interacciones humanas, Arte, Danza, Teatro, Deporte, Postura corporal, Movimientos corporales, Señales no verbales, Comunicación intercultural*

---

##### **Desarrollo**

La expresión corporal se manifiesta a través de diversas formas y en diferentes contextos. En el teatro, por ejemplo, los actores utilizan su cuerpo para dar vida a los personajes, comunicando emociones y situaciones más allá del diálogo. Los movimientos y gestos precisos pueden transmitir angustia, alegría, tristeza o ira, enriqueciendo la experiencia del espectador. La danza, por su parte, es una manifestación artística donde la expresión corporal es el medio principal para contar historias y evocar sentimientos, utilizando una combinación de ritmo, espacio y movimiento.

En el ámbito deportivo, la expresión corporal también es esencial. Los atletas utilizan su cuerpo no solo para ejecutar movimientos técnicos, sino también para intimidar, motivar o engañar a sus oponentes. La postura, la energía y la actitud corporal pueden influir significativamente en el rendimiento y en la percepción que tienen los demás sobre un competidor.

En la vida cotidiana, la expresión corporal es igualmente importante. A menudo, las personas interpretan las señales no verbales para entender mejor a quienes las rodean. Por ejemplo, cruzar los brazos puede ser interpretado como una señal de defensa o desconfianza, mientras que una postura abierta y relajada sugiere confianza y receptividad. Las expresiones faciales, como sonreír o fruncir el ceño, también comunican una amplia gama de emociones y pueden cambiar el curso de una conversación.

Además, la expresión corporal es una herramienta vital en la comunicación intercultural. Diferentes culturas tienen distintas interpretaciones de los gestos y posturas, lo que puede llevar a malentendidos si no se tienen en cuenta estas diferencias. Por ejemplo, el contacto visual puede ser visto como un signo de confianza en algunas culturas, mientras que en otras puede ser considerado irrespetuoso o agresivo.

##### **Tipos de Expresión Corporal**

###### **Gestos**

Los gestos son movimientos específicos de las manos, los brazos o la cabeza que comunican mensajes claros sin necesidad de palabras. Por ejemplo, un pulgar hacia arriba indica aprobación, mientras que un gesto de negación con la cabeza significa desacuerdo. Los gestos pueden ser conscientes y deliberados o inconscientes y espontáneos.

### **Expresiones Faciales**

Las expresiones faciales son una de las formas más universales de expresión corporal. A través de movimientos de los músculos faciales, podemos mostrar una amplia gama de emociones como alegría, tristeza, sorpresa, ira y miedo. Una sonrisa, un ceño fruncido o una mirada de sorpresa pueden comunicar mucho sobre lo que una persona está sintiendo en un momento dado.

### **Posturas Corporales**

La postura corporal se refiere a la manera en que una persona se sostiene o se posiciona. Una postura erguida y abierta puede indicar confianza y receptividad, mientras que una postura encorvada y cerrada puede sugerir inseguridad o desinterés. La forma en que una persona se sienta, se para o se mueve puede revelar mucho sobre su estado emocional y su actitud.

### **Movimientos Corporales**

Los movimientos corporales incluyen todos los desplazamientos y acciones que realiza el cuerpo en el espacio. Esto abarca desde movimientos grandes y evidentes, como caminar o correr, hasta movimientos más pequeños y sutiles, como inclinarse hacia adelante o dar un paso atrás. Los movimientos corporales pueden reflejar nuestro nivel de energía, nuestra disposición y nuestras intenciones.

### **Contacto Visual**

El contacto visual es una forma poderosa de comunicación no verbal. Mantener contacto visual puede expresar interés, atención y sinceridad, mientras que evitarlo puede indicar nerviosismo, incomodidad o deshonestidad. La duración e intensidad del contacto visual pueden variar según el contexto cultural y la situación específica.

### **Proxémica**

La proxémica se refiere al uso del espacio personal y la distancia física entre las personas durante la interacción. La proximidad o la distancia que mantenemos con los demás puede comunicar familiaridad, intimidad, autoridad o respeto. En algunas culturas, las personas se sienten cómodas estando muy cerca unas de otras, mientras que, en otras, se prefiere mantener una mayor distancia personal.

### **Tacto**

El tacto es otra forma importante de expresión corporal. Un apretón de manos, un abrazo o una palmada en la espalda pueden transmitir una variedad de mensajes, desde amistad y apoyo hasta formalidad y respeto. La percepción y aceptación del tacto varían significativamente entre diferentes culturas y contextos sociales.

## 5. Metodología:

La metodología propuesta para elaborar el ensayo sobre expresión corporal implica una fase inicial de investigación y recopilación de información, seguida por la selección y organización de ideas relevantes en una estructura clara y coherente. Posteriormente, se redacta el ensayo siguiendo una introducción, un cuerpo principal y una conclusión, utilizando un lenguaje claro y respaldando las ideas con ejemplos y evidencia. Finalmente, se revisa y edita el texto para corregir errores y garantizar una presentación adecuada, siguiendo las pautas de formato y citación establecidas.

## 6. Conclusión:

La expresión corporal es una parte integral de la comunicación humana que abarca una variedad de formas, desde gestos y expresiones faciales hasta posturas y movimientos corporales. Cada tipo de expresión corporal juega un papel crucial en la manera en que transmitimos y percibimos mensajes no verbales. Comprender y utilizar eficazmente estos diferentes tipos de expresión corporal puede mejorar significativamente nuestra capacidad para comunicarnos de manera efectiva y empática, enriqueciendo nuestras interacciones personales y profesionales.

## 7. Recomendaciones:

- Practicar la conciencia corporal.
- Observar y aprender de otros.
- Participar en clases de expresión corporal.
- Practicar el uso de espejos.
- Experimentar con diferentes emociones y estados de ánimo.
- Recibir retroalimentación.
- Ser consciente del contexto cultural.
- Practicar la relajación y el control emocional.

## 8. Bibliografía:

- Conoce lo que es expresión corporal - <https://www.euroinnova.cl/blog/que-es-expresion-corporal>
- Expresión corporal, movimiento, creatividad y comunicación - <https://www.educaweb.com/noticia/2005/03/28/expresion-corporal-movimiento-creatividad-comunicacion-juego-364/>
- LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN INFANTIL - <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/34955/TFG-O-1484.pdf?sequence=1>
- La expresión corporal, como medio de comunicación - <https://revistas.uide.edu.ec/index.php/innova/article/download/346/363/1243>

9. Anexos:

