

**Tema 7***Mi cuerpo y yo*

SEGUNDO TRIMESTRE

**Curso**

De 1º - 2º de ESO

**Introducción**

¿Qué te sugiere la frase "Mens sana, corpore sano" (Mente sana, cuerpo sano)? ¿Sabrías identificar alguna situación positiva y negativa en la que ocurra esto?

**Tema 7**

*Mi cuerpo y yo*

SEGUNDO TRIMESTRE

Curso

De 1º - 2º de ESO

**ACTIVIDAD 1**

**LOS 7 CANALES DEL LENGUAJE CORPORAL**

**EXPRESIONES FACIALES**



Son el indicador emocional más potente, y en lo primero que centramos nuestra atención al interactuar. En fracciones de segundo nuestro cerebro emocional decide por su cuenta y riesgo si una cara nos gusta o no, un proceso en el que inicialmente no interviene la razón, y en el que no hay tiempo para pronunciar ni media palabra.

**GESTOS**



La gestualidad tiene un elevado componente cultural, aunque las últimas líneas de investigación indagan también el origen genético de algunos gestos. Los gestos ilustradores (acompañan el discurso verbal y preceden en milésimas de segundo a las palabras) tienen una estrecha vinculación con la credibilidad.

**POSTURAS**



La postura corporal expresa básicamente el grado de interés y apertura hacia los demás, reflejados en la exposición y orientación del torso. Visualmente, la postura tiene también una gran incidencia en nuestra imagen personal, sobre todo para transmitir confianza, estabilidad y seguridad.

**APARIENCIAS**

La apariencia es uno de los canales más influyentes de la comunicación. El aspecto de una persona nos habla de su edad, sexo, origen, cultura, profesión, o condición social y económica, entre otros muchos datos. Es la principal fuente de información a la hora de formarnos una primera impresión de alguien.



**HÁPTICA**



La háptica define el estudio científico del tacto y su influencia en la forma de relacionarnos. El tacto resulta imprescindible a la hora de establecer intimidad, denota compromiso, y revela información muy sensible, como la posición de dominio en la interacción. Un breve y leve toque en zonas "no comprometidas" del cuerpo (brazos, hombros y parte alta de la espalda) puede ser definitivo para establecer una buena relación.

**PROXÉMICA**



Es el canal más directo del lenguaje corporal a la hora de mostrarnos cercanos o distantes. La proxémica tiene su origen en la antropología, y nos informa del uso del espacio en la interacción. Cada persona tiene su propio espacio, y además puede variar según su estado de ánimo o las circunstancias ambientales. Lo importante son dos cosas: 1º) La forma más sencilla de mostrarnos cercanos es acercarnos físicamente a nuestro interlocutor; y 2º) Hay que prestar mucha atención a cualquier señal de incomodidad que genere nuestra aproximación.

## **Tema 7**

## *Mi cuerpo y yo*

SEGUNDO TRIMESTRE

**Curso**

De 1º - 2º de ESO

### **ACTIVIDAD 2**

Comenta lo que te comunica cada baile. Analiza para ello el lenguaje verbal (la letra de la canción) y el lenguaje no verbal (movimientos y gestos del cuerpo). ¿Qué diferencias ves entre las parejas de cualidades que relaciona el vídeo?

#### **Video 1 (Ballet)**

#### **Video 2 (Reggaeton)**

#### **Video 1 (Break dance)**

**Tema 7***Mi cuerpo y yo*

SEGUNDO TRIMESTRE

**Curso**

De 1º - 2º de ESO

**Conclusión**

¿Qué te llevas de los talleres del cuerpo? ¿Tienes alguna sugerencia?