

LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Se llama Comunicación No Verbal a los movimientos, gestos, posturas... que transmiten un mensaje a otra persona. Se trata de un lenguaje no hablado y se lleva a cabo (generalmente) de forma inconsciente.

El cuerpo es un gran transmisor de mensajes, y adopta una posición u otra, según el humor del sujeto, de lo que sienta por la persona que le acompaña y/o de su carácter.

El mensaje no verbal puede llegar a contradecir al mensaje verbal. Esto difícilmente se hace de forma intencionada, pero la expresión facial y/o un movimiento de manos pueden revelar los verdaderos sentimientos.

LA MIRADA

La mirada es el mirar a otra persona en la mitad superior de la cara. Es especialmente importante para regular los turnos de palabra. El que habla se encuentra con la mirada del que escucha, así averigua si está atento y el efecto que causa lo que está expresando.

Si la persona que escucha mira más, produce más respuesta por parte del que habla y si es el que habla el que mira más se le analiza como seguro y persuasivo. Pero hay que tener en cuenta que, por ejemplo, una duración excesiva o una desviación significativa puede provocar desadaptación en la comunicación con los demás.

El contacto ocular normalmente es una señal de implicación, y desviar la mirada es una señal de que algo se quiere evitar.

Por ejemplo, según el tipo de mirada se puede interpretar que:

- Desviar la mirada implica timidez, sumisión o superioridad.
- Una mirada intensa significa temor, sentimiento de amistad u hostilidad.
- Miramos más a aquellos que nos agradan.
- Mirar poco implica vergüenza.

LA SONRISA

Sonreír es vital, forma parte de los saludos y contactos. Pero también es la emoción más utilizada para ocultar algo.

Así nos podemos encontrar con distintas sonrisas:

- Auténtica: expresa todas las emociones positivas.
- De Acatamiento: reconocimiento de tener que aceptar un acontecimiento desagradable sin protestar.
- Conquistadora: sonrisa auténtica, pero inmediatamente se aparta la vista y enseguida se vuelve a dirigir la mirada.
- Falsa: se utiliza para convencer de que se siente una emoción positiva cuando no es así.

EXPRESIÓN FACIAL

La cara es lo principal para expresar emociones ya que muestra el estado emocional, aunque también puede ocultarlo e indica actitudes hacia los demás.

Hay tres áreas faciales que se encargan de manifestar todo, estas son: OJOS, CEJAS Y FRENTE.

Según sea la posición de las cejas se puede interpretar que: completamente elevadas - incertidumbre, medio elevadas – sorpresa, medio fruncidas – confusión, completamente fruncidas – enfado.

Finalmente mencionar que las principales emociones que se pueden reflejar con la cara son:

- ALEGRÍA
- IRA
- SORPRESA
- ASCO
- MIEDO
- DESPRECIO

LOS GESTOS

Los gestos pueden contradecir a las palabras, ser independientes de las palabras y/o apoyar a las palabras. Nos podemos encontrar con los gestos de:

- **PIERNAS**: no suelen ser observadas pero la verdad es que son muy válidas para mostrar el estado de ánimo. (Por ejemplo: movimiento continuo muestra nerviosismo...)

- **LAS MANOS**: son muy expresivas, aunque a veces se les presta poca atención. Pueden significar alegría: aplaudir, amistad: dar la mano... (Ejemplos: “manos en los bolsillos=desinterés, manos en las caderas=actitud desafiante, brazos cruzados=defensiva, manos cruzadas=timidez, cruzadas en la espalda=autoridad o intenciones ocultas...”)

- **CONTACTO FÍSICO**: el tacto es el canal más reservado. Puede ser amigable, íntimo, profesional...

- **LA CABEZA**: es muy visible pero su información es limitada. Los movimientos de esta significan diferentes cosas según la cultura de ahí que se deban estudiar.

LA POSTURA CORPORAL

Hay tres posturas: ECHADO, SENTADO Y DE PIE. La forma como se sienta uno, como pasea, etc. muestra mucho sobre esa persona.

Y hay cuatro categorías de posturas:

- RETIRADA: rechazo.
- ACERCAMIENTO: atención (inclinación del cuerpo hacia delante)
- CONTRADICCIÓN: postura cabizbaja (hombros colgando, cabeza baja...)
- EXPANSIÓN: postura orgullosa, arrogante (tronco erecto hacia atrás, cabeza recta y hombros elevados).

APARIENCIA PERSONAL

Tiene un poderoso efecto sobre los otros y por ello debemos cuidar el aspecto exterior. (La ropa forma un papel muy importante en la impresión que los demás se forman de nosotros).