



PROYECTO O-CITY

MÓDULO IV.1 HABILIDADES INTERPERSONALES

 <p>Erasmus+</p>	<p>Project funded by: Erasmus+ / Key Action 2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices, Knowledge Alliances.</p>
---	---

1. Documento de la lección

Lección 2 Tema 4 Comunicarse con los demás

Lenguaje Corporal

Introducción

El lenguaje corporal es una de las formas más básicas de comunicación no verbal. Está compuesto por comportamientos físicos, como gestos, movimientos con las manos o los brazos, pero también expresiones faciales, movimientos de los ojos, postura general del cuerpo, que transmiten un volumen importante de información al comunicarse.

Algunos expertos en psiquiatría han afirmado que el lenguaje corporal podría representar hasta el 65% de toda nuestra comunicación (Foley GN, Gentile JP, 2010). Esto hace que sea fundamental comprender adecuadamente este lenguaje, que apoyará nuestra comprensión general de cualquier interacción social.

Una vez que se complete y apruebe esta lección, los alumnos podrán:

1. Interpretar el lenguaje corporal de sus interlocutores y detectar los mensajes ocultos que se transmiten.
2. Controlar su propio lenguaje corporal para que se corresponda con el mensaje que realmente quiere transmitir durante una charla.
3. Incrementar su capacidad para atraer la atención de la audiencia y convencer gracias a la coherencia entre el discurso y el gesto.

En esta lección, aprenderemos cómo detectar e identificar elementos del lenguaje corporal y analizar su significado.

Luego, aprenderemos a adaptar nuestro propio lenguaje corporal para convertirlo en un poderoso instrumento que venga a apoyar nuestro discurso y fortalecer nuestro mensaje.

1. Principales elementos del lenguaje corporal.

Proponemos aquí un breve resumen ilustrado de los principales elementos del lenguaje corporal tal y como los presenta VeryWell mind, una revista especializada en psicología.¹

¹ <https://www.verywellmind.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

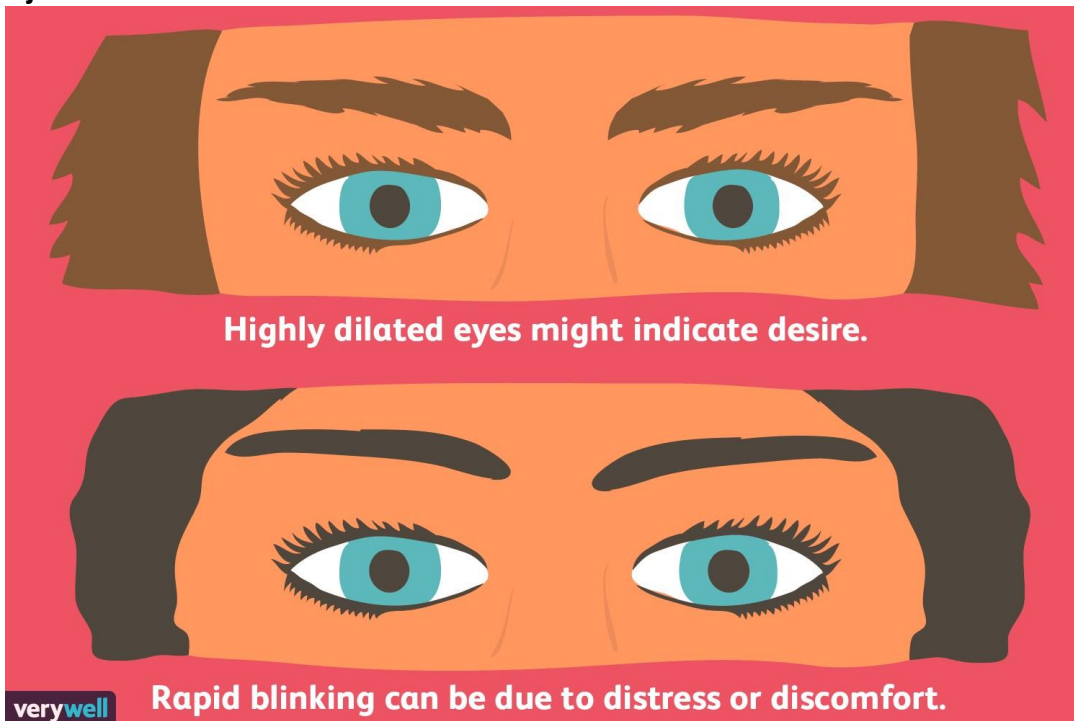
a. Expresión facial



verywell

© Verywell, 2017

b. Ojos



verywell

© Verywell, 2017

c. Boca



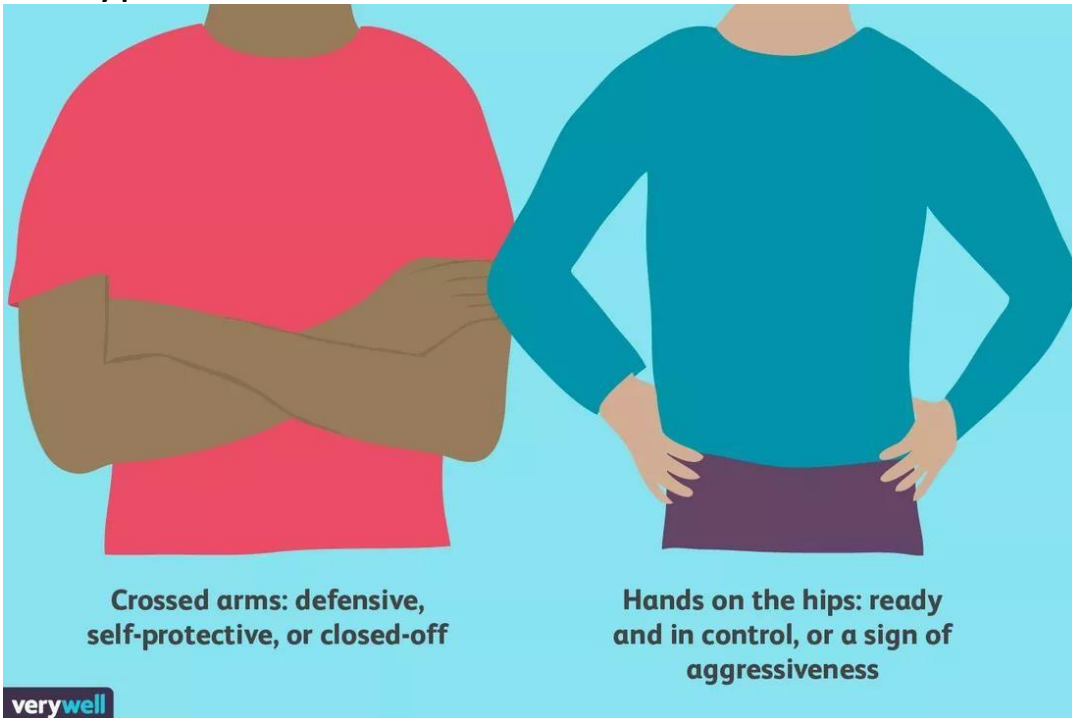
© Verywell, 2017

d. Gestos



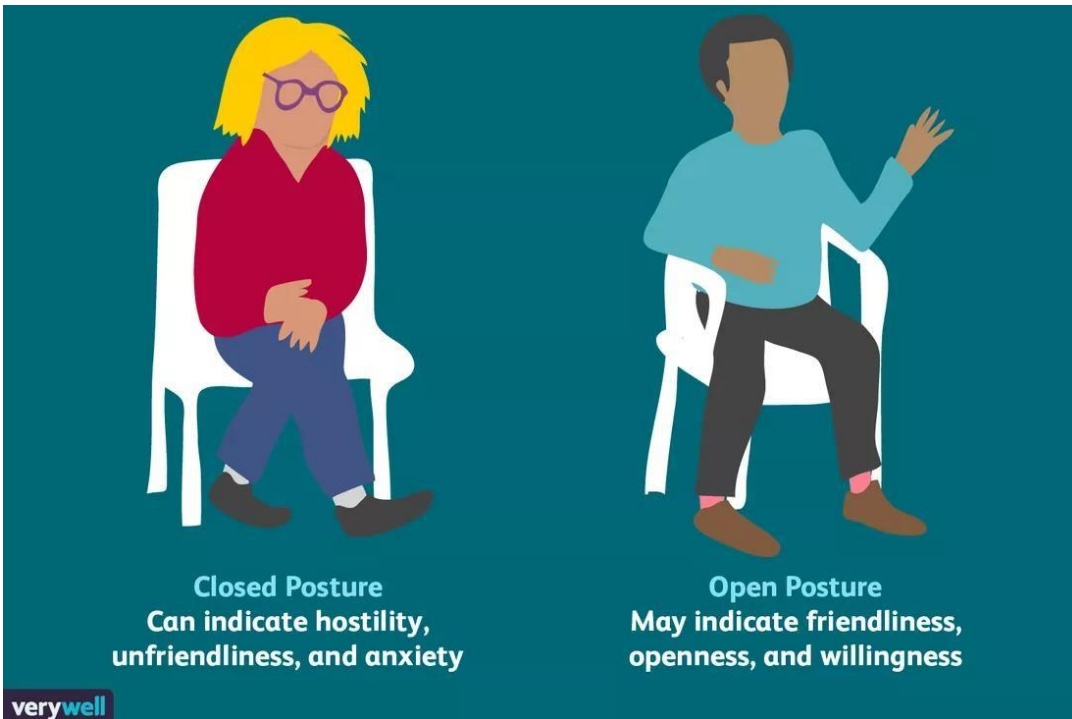
© Verywell, 2017

e. Brazos y piernas



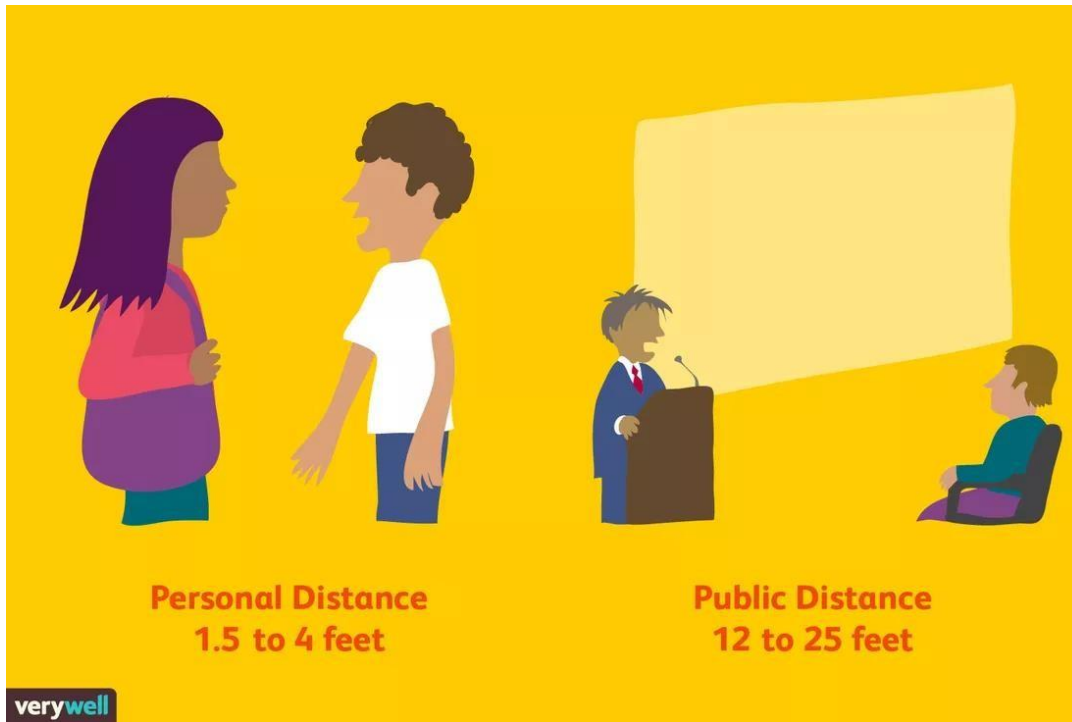
© Verywell, 2017

f. Postura



© Verywell, 2017

g. Distancia



1. Influencia de los elementos culturales en el lenguaje corporal.

El trasfondo cultural de las personas es un elemento importante que debe tenerse en cuenta al hablar sobre el lenguaje corporal, ya que puede haber diferencias significativas de un país a otro. Por ejemplo, la distancia que mantengas con tu interlocutor no será la misma en los países latinos que en los países del norte (donde esta distancia es mayor). Además, las personas del sur tienen una mayor tendencia a tener contacto físico al hablar, lo que podría interpretarse como una agresión o un intento de dominación en otras culturas. Los japoneses se inclinan al hablar en señal de respeto, lo que no significa sumisión. Algunas culturas son más parecidas a mirar a los ojos que otras, etc. Esos elementos culturales deben ser considerados para evitar malentendidos o malas interpretaciones.

2. Mejorar las señales corporales.

La comunicación no verbal incluye así el trabajo sobre el lenguaje corporal. Es una competencia que se puede mejorar con el tiempo, debido al trabajo consciente sobre las señales recibidas y enviadas.

Además, una persona tímida puede necesitar un esfuerzo adicional para establecer contacto visual, pero aprenderá que un contacto visual correcto con el interlocutor creará confianza y confianza en el diálogo, mientras que cuando las personas no miran a los demás a los ojos, interpretará que son tratando de ocultar algo.

Para mostrar su confianza en sí mismo y que se puede confiar en usted, sería por el contrario importante mirar francamente a los ojos (pero no demasiado para evitar ser

agresivo), permanecer firme en un lugar, con el hombro hacia atrás y el peso equilibrado.

Además, recuerda que el contexto es importante y que el lenguaje corporal es solo una parte de la comunicación no verbal. Es posible que la gente no te mire porque sufre estrabismo. Otros elementos como el tono de voz también juegan un papel importante.

3. Haz coincidir el lenguaje corporal con la comunicación verbal.

Si alguien te dice que todo está bien y que está muy feliz y entusiasmado mientras frunce el ceño o mira al suelo, ¿lo creerías?

Probablemente no. Para entregar mensajes potentes y de alto impacto en tu interlocutor, tu lenguaje corporal debe coincidir con tu comunicación verbal. Para ello, debes utilizar tu propio cuerpo de una forma adecuada que refleje claramente lo que realmente quieres decir.

Todos tendemos a revelar inconscientemente nuestra verdadera opinión a través de nuestro lenguaje corporal. Por lo tanto, debe:

- Trata de controlar esos pequeños golpes de nervios que puedas tener y límtalos al mínimo.
- Habla con franqueza y di honestamente lo que piensas, tu gesto seguirá naturalmente tu discurso de acuerdo.
- Haz un esfuerzo consciente para pensar en los comportamientos físicos que adoptas mientras hablas y trata de observar si realmente se ajusta a lo que estás diciendo.

Conclusión

La comunicación no verbal es fundamental para comunicarse de manera efectiva, y el lenguaje corporal es una de sus expresiones predominantes. Hacer coincidir adecuadamente el lenguaje corporal con el discurso ayudará a transmitir mensajes fuertes y convincentes que respaldarán nuestras comunicaciones interpersonales diarias.