

Entender el lenguaje corporal

Objetivo

Aumentar tu comprensión del lenguaje corporal para mejorar tu comunicación con los demás.

Lo que debes saber

Puede que pienses que las buenas habilidades de comunicación implican expresarse con claridad y escuchar atentamente a los demás. Esto es cierto, pero a veces lo que uno dice no siempre indica lo que realmente quiere decir o siente. Es la comunicación no verbal, a través del lenguaje corporal, la que proporciona la información más precisa sobre los pensamientos y las emociones.

Las expresiones faciales, la postura y el tono de voz ofrecen pistas importantes. Las señales que envías con tu propio lenguaje corporal pueden ayudar a los demás a entender tu estado de ánimo y tus intenciones. Cuando prestas atención a las señales físicas, es menos probable que proyectes tus propias emociones en la otra persona o que malinterpretes sus sentimientos. Esto es especialmente útil durante los conflictos o las interacciones difíciles, cuando puedes experimentar pensamientos y emociones abrumadoras.

Qué hacer

Si comprendes el lenguaje corporal, tanto el tuyo como el de la otra persona, podrás comunicarte con mayor claridad y responder adecuadamente a las conversaciones e interacciones difíciles. He aquí algunas señales físicas comunes y las emociones que transmiten.

LENGUAJE CORPORAL	EMOCIONES
Contacto visual o mirada a los ojos.	Atención, cuidado, afecto
Sonreír, hablar, aplaudir, cantar, saltar o bailar, reír.	Alegría, emoción, felicidad
Cara y cuello enrojecidos, manos apretadas, labios fruncidos, brazos cruzados, manos en las caderas, mirada hacia abajo o hacia otro lado, dientes apretados, ceño fruncido, mirada fija.	Enfado, desagrado, molestia, agresión
Fruncir el ceño, mirar hacia abajo o hacia otro lado, postura desplomada; voz baja, tranquila o monótona.	Tristeza, dolor
Hablar deprisa y con nerviosismo, incapacidad para quedarse quieto,	Ansiedad, miedo

temblores, paseos, enmudecimiento, brazos cruzados, congelación, sudoración.	
Cubrirse la cara, esconderse, desplomarse, mirar hacia abajo o hacia otro lado.	Vergüenza, culpabilidad

Nombre: _____ Fecha: _____

¿Se te ocurren otros aspectos del lenguaje corporal a los que deberías prestar atención?

Piensa en una ocasión en la que te hayas dado cuenta de que alguien estaba enfadado, triste, feliz o ansioso, basándote en sus expresiones faciales, su postura o sus gestos. Describe las señales físicas que notaste.

Piensa en una ocasión en la que te hayas dado cuenta de que alguien no estaba prestando atención mientras le hablabas, basándote en sus expresiones faciales, su postura o sus gestos. Describe las señales físicas que notaste.

Cuando la comunicación no verbal de una persona parece confusa o es difícil de interpretar, hay algunas preguntas que puedes hacer para obtener más claridad:

- "Pareces alterado. ¿Está todo bien?"
- "He notado que estás ansioso. ¿Estoy en lo cierto?"
- "¿Cómo te sientes?"
- "¿Están bien las cosas entre nosotros?"

¿Se te ocurren otras preguntas aclaratorias? Enuméralas aquí.

Ahora, concéntrate en tu propio lenguaje corporal y en lo que transmite a los demás sobre tu estado de ánimo y tus sentimientos. ¿Te han dicho alguna vez que tus palabras no coinciden con tu lenguaje corporal? Explica.

¿Alguna vez una persona ha entendido que estabas enfadado, triste, ansioso, etc., a pesar de lo que dijiste o no dijiste? Explica.

A continuación, piensa en una interacción reciente y desafiante que hayas tenido con alguien.

Describe la interacción. ¿Qué ocurrió? ¿Con quién estabas? ¿Qué se dijo?

Describe tus emociones.

Describe cualquier sensación física que hayas experimentado.

Describe las expresiones faciales, la postura y los movimientos que recuerdas haber expresado.

Describe las expresiones faciales, la postura y los movimientos de la otra persona.

Prueba este ejercicio de nuevo con alguien de confianza, utilizando un escenario reciente o imaginario de una conversación difícil. Observen por turnos el lenguaje corporal del otro mientras hacen el juego de roles.

Describe la interacción. ¿Qué ocurrió? ¿Con quién estabas? ¿Qué se dijo?

Describe cómo has interpretado las emociones de la otra persona.

Describe el lenguaje corporal de la otra persona.

¿El lenguaje corporal de la persona facilita la comprensión de lo que piensa y siente? Explica.

¿El lenguaje corporal de la persona influyó en tu respuesta? Explica.

Pide a la otra persona que describa tus expresiones faciales, tu postura y tus movimientos, y que interprete tus emociones.

¿La persona interpretó correctamente tus emociones? Si no es así, ¿qué fue incorrecto? ¿Cómo podrías aumentar la conciencia de tu lenguaje corporal en el futuro?

Reflexiones sobre este ejercicio

Piensa en una situación próxima en la que aumentar tu conciencia del lenguaje corporal -el tuyo y el de los demás- te resulte útil para comunicarte con eficacia. Describe.

¿Qué lenguaje corporal te gustaría más aumentar o mejorar, para futuras interacciones? ¿Por qué?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
