

# Utilizar El lenguaje Corporal Abierto Para Expresar y Conectar

El lenguaje corporal es una parte importante de la forma en que las personas se comunican. Si tienes problemas para comunicarte con tu pareja, puede ser porque tu lenguaje corporal (no verbal) no encaja con tus palabras. Aunque intentes comunicarte mejor con tu pareja, si tu lenguaje corporal no coincide con tus palabras, tus esfuerzos pueden tener el efecto contrario.

Tomemos como ejemplo a Jon y María. Jon se quejaba de que María nunca tenía tiempo para él y no se preocupaba por su trabajo o sus intereses. María dijo que quería sentirse más conectada con Jon y decidió que le preguntaría acerca de su día cada noche después de la cena. Así que esa noche, cuando terminó la cena, María se puso a lavar los platos mientras Jon estaba sentado en el sofá y le dijo: "Cuéntame qué pasó hoy con tu presentación."

Las intenciones de María eran buenas, pero ¿qué le comunicó realmente su lenguaje corporal a Jon? Estaba ocupada haciendo otra actividad, el agua corría y los platos chocaban, estaba de espaldas a Jon y por eso no podía ver sus expresiones faciales, su postura, lo que hacían sus manos ni cualquier otro aspecto de su comunicación no verbal.

Ahora imagina otro escenario. María le pide a Jon que le cuente su día, pero ella está sentada a su lado en el sofá. Le mira a la cara y se inclina hacia delante. Está en una posición relajada, con los brazos y las piernas sin cruzar. Todo en su lenguaje no verbal indica que está dispuesta a entablar una conversación significativa.

No es difícil adivinar qué escenario haría que Jon se sintiera más valorado y conectado con María.

Este ejercicio consiste en utilizar tu lenguaje corporal para expresar tu apertura a tu pareja. Está diseñado para que seas más consciente de cómo te comunicas con tu lenguaje corporal y para que expreses conscientemente un lenguaje corporal "abierto a escuchar" cuando intentas conectar con tu pareja.

El lenguaje corporal tiene muchos aspectos diferentes. A continuación, encontrarás un "diccionario" que te ayudará a ser consciente de cómo es y cómo se siente el lenguaje corporal abierto.

**Expresión facial:** Por lo general, las personas no son muy conscientes de su expresión facial. Cuando sientas empatía y estés abierto con tu pareja será fácil verlo en tu expresión facial, al

igual que será evidente en tu rostro si estás enfadado o molesto. No es necesario aclarar que siempre es mejor ser sincero con los sentimientos.

**Contacto visual:** Normalmente, cuando las personas mantienen una conversación, tienen contacto visual un 60% del tiempo. Un menor contacto visual da la impresión de que no estás interesado en lo que dice la otra persona. Demasiado contacto puede parecer que estás mirando fijamente y puede resultar extraño para la otra persona.

**Postura:** Siéntate cómodamente cuando participes en una conversación, pero también inclínate hacia delante para mostrar interés por lo que dice tu interlocutor.

**Gestos:** Algunas personas utilizan más gestos que otras, y las diferentes culturas tienen significados distintos para los gestos. Estos se utilizan para enfatizar un punto. Los gestos positivos son: una palmada corta, el pulgar hacia arriba y el signo "OK".

**Volumen y tono de voz:** Tu voz también es una parte importante de la forma en que expresas tu actitud y tus sentimientos. Las mismas palabras pueden tener significados completamente diferentes según la forma en que las digas.

**Contacto físico:** No hay ningún aspecto del lenguaje corporal que hable más alto que un toque. Puede ser tan sencillo como poner la mano encima de la de tu pareja o dar una palmada en la espalda.

**Proximidad:** La distancia entre dos personas dice mucho sobre cómo se sienten el uno al otro. Normalmente, cuando se tiene una conversación significativa con un compañero, se quiere estar a un brazo de distancia.

Puedes utilizar la hoja de trabajo de la página siguiente para ayudarte a ti y a tu pareja a ser más conscientes de su lenguaje corporal.

## Ser consciente de tu lenguaje corporal

**Instrucciones:** Haz dos copias de esta hoja de trabajo, una para ti y otra para tu pareja. Escoge un momento que les venga bien a los dos para mantener una conversación abierta. Cuando hayan terminado, califiquen al otro en las siguientes afirmaciones. Utiliza la escala de 1 = No estoy nada de acuerdo 10 = Muy de acuerdo. A continuación, respondan a las siguientes preguntas.

\_\_\_\_\_ La expresión facial de mi compañero me decía que estaba escuchando.

\_\_\_\_\_ Mi compañero mantuvo un buen contacto conmigo durante toda nuestra conversación.

\_\_\_\_\_ Mi compañero se sentó de manera que demostró que le importaba lo que yo decía.

\_\_\_\_\_ La voz de mi compañero mostraba que estaba preocupado y atento.

\_\_\_\_\_ Mi pareja estableció un contacto físico que me hizo sentir bien en nuestra conversación.

¿Cuáles son algunas de las formas de expresión no verbal de tu pareja que te han hecho sentir conectado?

---

---

---

¿Hubo algunas cosas no verbales que hizo tu pareja que te desanimaron?

---

---

---

¿Se te ocurren algunas cosas que podrías haber hecho de forma diferente para sentirte más conectado con tu pareja durante esta conversación?

---

---

---

Después de que cada persona haya completado esta hoja de trabajo, compartan sus respuestas siendo lo menos críticos posible. Recuerda que el objetivo de este ejercicio es ayudarte a acercarte a tu pareja tomando conciencia de tu comunicación no verbal.

<p>¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____</p> <p>1 = Poco útil, 10 = Extremadamente útil.</p> <p>¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
--