



1. HABLAR CON EL CUERPO

Se dice que «los ojos son las ventanas del alma». En occidente, las personas que miran a los ojos de otros suelen ser personas seguras y sinceras. Por los ojos muchas veces se puede saber lo que se está pensando o sintiendo. Constituye una ayuda poderosa en la conversación. También la expresión del rostro, las manos y la manera de hablar pueden complementar las palabras y dar fuerza a la comunicación. Es importante, igualmente, controlar la mirada y la postura corporal. Es lo que se llama «hablar con el cuerpo».

Y aunque los gestos son tan variados como las personas y las situaciones en las que nos encontramos, te presentamos a continuación un listado de diferentes actos que se pueden realizar dentro de la comunicación humana no verbal. Todos tienen su significado.

LA IMPORTANCIA DE LOS GESTOS

Muchos gestos utilizados son comunes en la mayoría de los países, aunque hay otros que pueden significar cosas distintas dependiendo de dónde nos encontremos. El investigador Albert Mehrabian descompuso en porcentajes el impacto de un mensaje:

- 7% mensaje verbal
- 38% mensaje vocal
- 55% señales y gestos.

Los gestos más conocidos son los que utilizamos en la vida cotidiana. Movemos la cabeza para afirmar o negar algo (en India y Bulgaria es al revés); si nos enfadamos, fruncimos el ceño; si algo no lo entendemos, seguramente encogeremos los hombros; y así muchos más.

Une los actos con su significado, según corresponda:

ACTOS	(n° - letra)	SIGNIFICADO
1. Acariciarse la mejilla		a Impaciencia
2. Entrelazar los dedos		b Abatimiento
3. Mirar hacia abajo		c Nervios
4. Frotarse las manos		d Satisfacción
5. Golpear ligeramente los dedos		e Actitud a la defensiva
6. Sentarse con las manos tras la cabeza		f Autoridad
7. Inclinar la cabeza		g Coquetería
8. Palma de la mano abierta		i Confianza y seguridad en sí mismo
9. Caminar erguido		h Seguridad en sí mismo
10. Guiño de un ojo		j Interés
11. Apretón de manos firme y seguro		k Sinceridad, franqueza e inocencia
12. Comerse las uñas		l Sumisión
13. La cabeza descansando sobre las manos		ñ Hacer la burla
14. Caminar con manos en bolsillos		n Seguridad en sí mismo y superioridad
15. Sacar la lengua		m Aburrimiento

■ 1.1. Partes en la comunicación no verbal

Tres son las partes que podemos distinguir claramente en este tipo de comunicación:

- a) La formada por los **gestos, las manos, posturas, miradas, etc.**
- b) El **tono de voz, velocidad al hablar, etc.**
- c) Distancia personal que necesitamos para sentirnos seguros. Dependerá de los interlocutores y las circunstancias en las que nos movamos.



2. Factores asociados al lenguaje no verbal

Dentro de la comunicación no verbal, además de los gestos que hemos clasificado y analizado hasta ahora, existen determinados factores que, a su vez, se engloban dentro de **tres disciplinas** que conoceremos a continuación y que son: la **paralingüística**, la **kinesia** y la **proxémica**.

Dichos factores pueden ser, a su vez, factores asociados al lenguaje verbal y factores asociados al comportamiento, tal como podemos ver en el siguiente esquema:

Copia el siguiente mapa conceptual en tu cuaderno

