



 **TECMILENIO**

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

Tema 31. Lenguaje no verbal



Introducción

Si te fijas en la forma en la que se transmiten en público los mensajes de alto impacto social, verás que regularmente se acompañan de diversas expresiones del lenguaje no verbal, esto con el fin de enfatizar el sentido de la comunicación, así como su importancia.

Desde esta perspectiva, es importante que, si buscas tener un impacto positivo en tu audiencia, mejores tu nivel de comunicación, a través del dominio del lenguaje no verbal, para que tu público se pueda apropiar rápida y eficazmente de tus mensajes.

En este tema te centrarás en el lenguaje no verbal como parte del proceso comunicativo. Particularmente, comprenderás en qué consisten los códigos de lenguaje no verbal: kinésico, paralingüístico y proxémico y cuáles son las recomendaciones básicas para que tu mensaje tenga el impacto que buscas al momento de interactuar con la audiencia.



Explicación

El **lenguaje no verbal** es el canal de comunicación por el cual **transmites la mayor cantidad** de información sobre ti y tu estado de ánimo, por lo que, por encima del lenguaje oral y escrito, es el que te permite conectar con los demás.



Albalat (2018) afirma que se puede **intuir** lo que el otro está diciendo cuando pones atención al **tono de sus palabras**, los **gestos** que hace cuando habla, la **distancia** que pone con relación a ti y su **postura corporal**.

Explicación

El estudio formal del lenguaje no verbal llama “**códigos**” a estos medios expresivos, los cuales se explican en la siguiente tabla (Guzmán, 2018):

Kinésica

Son los movimientos corporales, como gestos, señas y mímica, así como la conciencia de cada una de las partes de tu cuerpo.

Paralingüística

Se refiere a todo aquello que comunicas con la manera en la que dices las cosas, desde el volumen de tu voz, la entonación de las palabras, si ríes o si lloras, entre otros.

Proxémica

Son los hábitos relativos al uso del espacio, las distancias que mantienes entre las personas y los objetos en función de dónde y con quién estás.

Explicación

Recuerda que tu **cuerpo**, tu **rostro**, tu **voz** y tu **ubicación** en el espacio deben trabajar en **conjunto**, dado que son parte de un todo y deben transmitir un mismo mensaje. Para esto, Castro (2022) propone algunas recomendaciones que pueden ayudarte:

Sonríe. La sonrisa es contagiosa, así que, al estar dando tu discurso ante un público, esfuérzate por no mostrar tanta seriedad y trata de sonreír la mayor parte del tiempo.

Habla y desplázate sin exagerar. Al dar tu discurso, une los dedos de las manos para mostrar seguridad, no cruces brazos, saca las manos de los bolsillos y trata de mostrar naturalidad.

Utiliza gestos y movimientos. Cuando estés exponiendo una idea, muestra las palmas de las manos, estira los brazos y las piernas para apoyar tu discurso. Mira directamente a los ojos de tus interlocutores y asiente con la cabeza, ocasionalmente, para mostrar confianza.

Oculto tu nerviosismo. Evita toser, tartamudear, tocarte la nariz, morderte las uñas, jugar con el lápiz o cualquier otro rasgo de nerviosismo, busca la calma a través de respiraciones lentas y céntrate en tu mensaje.

Controla tu postura (de pie o en una silla). Si estás en un sillón o silla, mantén tu espalda erguida y evita cruzar pies y brazos; si estás de pie, evita quedarte inmóvil y desplázate con naturalidad sin moverte demasiado por el escenario.

Imita el lenguaje corporal de tu audiencia. De manera sutil y cuidadosa, trata de usar la técnica del espejo (imitar conscientemente los movimientos de tu receptor) para crear confianza con tu audiencia.

Actividad

Objetivo de la actividad	Detectar las funciones e importancia del lenguaje no verbal en el proceso comunicativo.
Instrucciones	<ol style="list-style-type: none">1. Analiza el siguiente video e identifica los tipos de códigos a partir del lenguaje no verbal: The Obama white House (2017, 12 de enero) <i>The final Minutes of President Obama´s Farewell Address: Yes, We can</i> [Archivo de video]. Recuperado de https://youtu.be/uWRmBjFxttc2. Kinésico: ¿Qué elementos corporales o gestos predominan en el orador?3. Paralingüística: ¿Cómo es la entonación de las palabras? ¿En qué momentos notas los cambios de volumen de voz?4. Proxémica: ¿Cómo consideras el uso del espacio durante el discurso? ¿Consideras que hay una distancia adecuada entre el orador y su audiencia?
Checklist	<p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Describir los elementos corporales o gestos que predominan en el orador.• Describir correctamente los elementos paralingüísticos del orador.• Identificar las cualidades proxémicas en el discurso del orador.

Cierre

Ahora que cuentas con la información teórica del lenguaje no verbal y tienes a tu disposición ejercicios y recomendaciones para potenciar sus beneficios en tus actividades, podrás posicionarte como una persona segura, propositiva y con cualidades de líder, además de que el mensaje que buscas transmitir conectará de forma eficaz con tu audiencia.

Tus ideas, valores, emociones y objetivos son muy importantes, así que usa los medios que tienes a tu alcance para que tu público te conozca y vea todo lo que tienes para aportar en nuevos proyectos.



- Albalat, B. (2018). *COMUNICACIÓN NO VERBAL. GESTOS MÁS QUE PALABRAS*. Recuperado de <https://www.psicologadevalencia.es/comunicacion-no-verbal/>
- Castro, S. (2022). *Lenguaje no verbal y lenguaje corporal: Ejemplos y Técnicas*. Recuperado de <https://www.iepp.es/lenguaje-no-verbal-corporal/>
- Guzmán, G. (2018). *Proxémica: qué es y cómo nos ayuda a entender los espacios*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/social/proxemica>

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

**Tema 32. Relación de la
corporalidad con el
lenguaje y las emociones**



Introducción

Todos los ciudadanos del mundo tienen la responsabilidad de aportar, desde su realidad, todo lo que esté a su alcance para alcanzar el bienestar de la humanidad en su conjunto.

No olvides que la gente puede pasar por alto aquello que les dices, pero nunca perderán de vista cómo los haces sentir al momento de interactuar con ellos (Collado, 2022). Por ello, es importante que tomes en cuenta la necesidad de entablar una vinculación afectiva con tu audiencia.

En este tema conocerás cómo procesar de manera correcta tus emociones y qué pasos hay que seguir para emplear tu cuerpo como un instrumento para establecer un vínculo emocional con el público hacia el cual diriges tu trabajo.



Explicación

La **corporalidad** “se refiere a aquellas experiencias que derivan de las **interacciones** entre el **cuerpo** humano y el **mundo físico y cultural**” (Salinas, 2021). Se trata de experiencias que tienen las siguientes características:

- Tienen lugar incluso antes de que los seres humanos puedan comunicarse propiamente a través del lenguaje, ya que se relacionan estrechamente con el **desarrollo** de los **aspectos cognitivos**.
- Incluyen tanto las **experiencias sensoriales**, como la vista, el balance o la gravedad, hasta las **experiencias emocionales**, como el hecho de sentir rabia ante una injusticia o felicidad cuando se presenta alguna circunstancia agradable.



Explicación



- Sanz (2022) afirma que, si bien en el **cerebro** se **procesan** las **emociones**, es en el **cuerpo** donde se **sienten**.
- Rizo (2021) analizó el tema de la relación entre la **corporalidad** y el **lenguaje**, enfatizando que desde el ámbito de la comunicación el cuerpo ha sido entendido como un “vehículo para la comunicación e interacción humana”, toda vez que los seres humanos utilizan sus cuerpos para captar aquello que los discursos no alcanzan a transmitir.

Explicación

Rizo (2021) destacó el aporte de diversos autores que se han centrado en el tema de la **corporalidad** y los **procesos comunicativos** al interior de la sociedad:

Autor	Concepción sobre la corporalidad
Ervin Goffman	Sostenía que el ser humano es un actor del escenario teatral de la vida cotidiana. En este horizonte, el cuerpo porta sentido y significaciones, habla y habita la realidad. Señalaba que existe un glosario del cuerpo , que comprende un proceso a través del cual una persona emplea gestos corporales para que el resto de los seres humanos deduzcan su situación.
Pierre Bourdieu	Argumentaba que la cultura, es decir, los procesos de socialización, moldea al cuerpo y lo predispone para que actúe de cierta forma. En este contexto, la manera de percibir y de sentir que tienen los sujetos son incorporadas dependiendo de sus condiciones sociales. De esta forma, el orden social se inscribe en los cuerpos y permite aprender a través del cuerpo, dando un lugar destacado a la afectividad, en particular a las transacciones afectivas que se entablan con el entorno a nivel social.
David Le Breton	Sitúa al cuerpo como un dispositivo que ilustra diversos aspectos de las culturas y sociedades contemporáneas . Explica que el cuerpo está en el centro de las acciones individuales y colectivas, justo en el corazón del simbolismo social, ya que el cuerpo nos informa sobre la sociedad en la que habita.

Explicación

Si **no procesas** las **emociones** adecuadamente, se pueden generar **efectos negativos** sobre el **cuerpo**.

Reyes (2022) enlista las **reacciones adversas** más comunes ante las emociones básicas que no han sido procesadas:

Emoción	Efecto adverso	Solución
Miedo	Dolor de estómago, tensión corporal, ritmo cardíaco acelerado, náuseas, diarrea, opresión en el pecho, sudoración, insomnio.	Afrontar la causa del miedo. Realizar ejercicios de respiración y relajación, especialmente antes de hablar frente al público.
Enfado	Tensión corporal y facial, respiración acelerada, dolor de cabeza, temperatura corporal alta.	Respirar profundo, buscar calmarte. Comunicar de manera tranquila y asertiva cómo te sientes.
Alegría	En este punto, el efecto adverso que muchas personas presentan va en sentido contrario, es decir, tienen dificultad para sentirla.	Buscar un lugar o un ambiente que te resulten agradables. Realizar alguna actividad que te cause bienestar, aun cuando otras emociones interfieren con tu capacidad para disfrutar de tal acción.
Tristeza	Dificultad para respirar, dolor muscular, falta de apetito.	Expresar la tristeza de manera sana, a través del llanto; comunicar con alguien tu sentir.

Técnicas para conectar con el público

Los seres **humanos** son **seres emocionales**. En la mayoría de las ocasiones, resulta más importante y trascendente la manera en la que se transmite la información a los demás que la información *per se*.

Para lograr **conectar emocionalmente** con el **público**, Nila establece **dos** posibles **vías**, ambas son efectivas, pero su uso depende de tu estilo personal y con cuál te sientas más cómoda (ACCIÓN ESCÉNICA, 2022).

Paso 1: Encuentra tu emoción.

- De adentro hacia afuera:

1. Recuerda un momento específico y personal que asocies con una emoción determinada.
2. Explora las reacciones de tu cuerpo al revivir la emoción.
3. Toma conciencia del movimiento y transfórmalo en un puente entre tu emoción y el público.

- De afuera hacia adentro:

1. Concéntrate y toma conciencia en el aquí y el ahora de tu cuerpo, cómo se mueve, cuáles son tus gestos, cómo manejas tu mirada.
2. Busca una emoción que concuerde con los movimientos que estás realizando.
3. Incorpora en tu discurso una situación donde puedas recrear la emoción que corresponde al movimiento.

Paso 2: Aplica emociones y movimientos en tus actividades frente al público.

- Busca un objetivo claro sobre cómo quieres conectar emocionalmente, es decir, cuál es el efecto emocional que buscas obtener en el público.
- Con base en tu objetivo, divide el discurso o diálogos en bloques, a cada bloque le asignarás una emoción y, por ende, movimientos específicos.

Actividad

Objetivo de la actividad	Comprende y utiliza recomendaciones para procesar de forma correcta las emociones.
Instrucciones	<ol style="list-style-type: none">1. Piensa en un momento en el que te sentiste muy orgullosa de ti, puede ser la culminación de un proyecto, la integración a una empresa, la aprobación de un plan de trabajo. Identifica y registra cuáles fueron las emociones positivas que experimentaste en esa ocasión.2. Una vez que ya tengas claro el momento y las emociones, comparte tu experiencia con alguien cercano y pídele que él también cuente la suya. Registra tus conclusiones.3. Al final elaboren una reflexión conjunta de cómo se sintieron al escuchar la experiencia del otro y al compartir la propia. ¿Qué vínculo establecieron al recordar ambas experiencias? ¿Qué gestos y movimientos pudieron detectar uno del otro?
Checklist	<p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Registrar las emociones positivas experimentadas en un momento de reconocimiento personal.• Presentar una reflexión colaborativa en la que señalan sentimientos en común.• Señalar los gestos y movimientos que proyectaron los participantes al compartir experiencias.

Cierre

En este tema has visto que el cuerpo y las emociones se encuentran estrechamente ligados, que dichas emociones deben ser reconocidas y procesadas de forma natural y sana, y que, aplicadas correctamente a los movimientos de tu cuerpo, tu gesto y tu voz, además de darte a conocer, revelarán cómo es que tu realidad te afecta y te da forma.

Cuando las emociones se expresan correctamente, establecen un vínculo emocional con los demás, lo cual hará que tanto tú como tu mensaje se vuelvan relevantes y te consideren como una persona empática y confiable, alguien con quién identificarse, con las cualidades necesarias para encomendar responsabilidades importantes, con las virtudes, valores y metas que aspiran a conseguir y que tú ya estás alcanzando.



Bibliografía

- ACCIÓN ESCÉNICA. (2022, 4 de marzo). *Atrapa tu público con técnicas emocionales* [Audio podcast]. Recuperado de <https://anchor.fm/accionesescenica/episodes/Atrapa-tu-pblico-con-tnicas-emocionales-e1f7sd2>
- Collado, D. (2022). *La gente olvidará lo que dijiste, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir*. Recuperado de <https://www.linkedin.com/pulse/la-gente-olvidar%C3%A1-lo-que-dijiste-pero-nunca-c%C3%B3mo-daniel-collado-tiz%C3%B3n/?originalSubdomain=es>
- Reyes, A. (2022). *Descubre cómo el cuerpo te ayuda a descubrir tus emociones*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/cuerpo-te-ayuda-descubrir-tus-emociones/>
- Rizo, M. (2021). Cuerpo(s), Comunicación y Cultura. Balance académico sobre el cuerpo y la corporalidad como objetos de estudio de la comunicación. *Palabra Clave*, 24(4). Recuperado de <https://doi.org/10.5294/pacla.2021.24.4.3>
- Salinas, I. (2021). Revisión de estudios sobre metáforas conceptuales en ciencia y educación científica. *Pensamiento educativo*, 58(1). Recuperado de <https://dx.doi.org/10.7764/pel.58.1.2021.12>
- Sanz, E. (2022). *La corporalidad en psicoterapia: ¿qué puede aportar?* Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/corporalidad-psicoterapia/>
-

Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.