

COMUNICACIÓN NO VERBAL

LENGUAJE VERBAL

Es el contenido, la palabra, lo que no decimos.
Por medio de él, comunicamos ideas, damos información acerca de nuestros conocimientos, experiencias, pedimos información...

LENGUAJE NO VERBAL

El lenguaje corporal tiene más de 1.000.000 de gestos, claves y señales. Un idioma 150.000 palabras de las que una persona culta diariamente usa no más de 1500.

En una conversación cara a cara apenas el 10% del mensaje comunicado es con palabras. La entonación y el ritmo de la voz son un 25% y otros gestos corporales el 65%.

El lenguaje corporal dice siempre la verdad. Las mujeres suelen ser más intuitivas que los hombres.

DEFINICIÓN: La comunicación no verbal es una vía de comunicación que ayuda a interpretar todos aquellos mensajes que no se expresan con el lenguaje verbal, y que de una u otra manera tienen incidencia en la comunicación verbal.

No es una unidad aislada, sino que forma parte inseparable del proceso global de comunicación.

El

Es él cómo decimos ese contenido:

- Tono, volumen de la voz.
- Inflexiones y modulación de voz.
- Gestos del cuerpo, cara y manos.
- Postura, distancia.
- Sonrisa.
- Contacto visual (expresión facial, mirada).
- Contacto físico.

Los dos canales (verbal y no verbal), son importantísimos para la comunicación y tiene que darse coherencia entre ellos (no contradirse, apoyar el uno al otro).

Es importante tener en cuenta que ante una contradicción entre ambos canales, el que más información nos da, normalmente, es el no verbal.

Es importante tener en cuenta que ante una contradicción entre ambos canales, el que más información nos da, normalmente, es el no verbal.

Volumen: que se oiga claramente. Cuidado con los finales de frase puesto que se tiende a bajar.

Pronunciación:

Entonación: voa monotona pierde capacidad de persuasión y su atractivo para captar la atención de los ayentes..

Ritmo: la clave es la variedad,

Pausas: sirven para hacer reflexionar y anunciar el paso de una idea a otra.

Son también un medio eficaz para captar la atención antes de comenzar a hablar, después de una interrupción, o para resaltar un contenido especialmente importante.

Todo silencio incorpora una cierta ansiedad, tanto par el que lo oye como para el que lo utiliza, por ello ha y que utilizarlo cuidadosamente, para no generar un grado de tensión que no sepamos controlar.

LA ACTITUD DEL CUERPO

La postura es la disposición del cuerpo o sus partes en relación con un sistema de referencia, que puede ser bien, la orientación de un elemento del cuerpo con otro elemento o con el cuerpo en su conjunto, bien en relación a otro cuerpo.

Es primordial tomar conciencia de nuestra persona, aspecto físico y maneras.

La actitud personal, que parte de la seguridad en uno mismo, es el principio para cualquier acto en la vida.

Ninguna parte de nuestro cuerpo funciona de manera independiente. Cada uno de nosotros somos una unidad y a través de nuestras posturas y movimientos se pone de manifiesto nuestra personalidad.

Así se habla de posiciones mas abiertas o cerradas, una posición abierta implica que brazos y piernas no separan a un interlocutor de otro; la posición cerrada implicaría utilizar las piernas brazos o manos en forma de protección o barrera.

Por otra parte decir que la orientación o ángulo también hace referencia a lo que queramos transmitir con nuestro cuerpo. El movimiento, por ejemplo, puede transmitir desde energía y dinamismo hasta inquietud o dinamismo.

El lenguaje del cuerpo es una forma de comunicación silenciosa que nos descubre aspectos de la personalidad que generalmente pasan inadvertidos.

CAMINAR

Si observamos andar a una persona podremos descubrir muchos aspectos de su personalidad el que camina hacia delante con los hombros caídos refleja una actitud perdedora o de inferioridad; un andar agitado, con la mirada extraviada, da sensación de temor...

BRAZOS

Los brazos son las extremidades que mantiene el equilibrio del cuerpo, por ello hay que moverlos llevándolos levemente hacia el centro del cuerpo.

GESTOS

La seguridad se ratifica por el gesto. Cuando conversemos con alguien, la manera correcta de hacerlo es manteniendo una distancia prudencial con el interlocutor, recordando que cada uno dispone de un espacio imaginario de 50 cm alrededor (distancia de seguridad en la que nos sentimos bien). Cuando se invade este espacio, inconscientemente, la otra persona se retrae, se molesta o puede llegar a sentirse acosada.

Una comunicación gestual que acompañe de manera armoniosa nuestro mensaje verbal será el mejor ayudante para que el proceso de comunicación se desarrolle de manera eficaz.

Se pueden dividir en:

- Emblemáticos (agitar la mano en señal de despedida)
- Ilustrativos (los que enfatizan el lenguaje verbal, son gestos neutros)
- Emotivos (los que sirven para enfatizar el lenguaje, pero tienen una carga emocional)
- Reguladores de la interacción (regulan las intervenciones de la interacción)
- De adaptación o adaptadores (manjar emociones que no queremos expresar)

CARA

Es la parte más expresiva de nuestro cuerpo.

La expresión facial se utiliza para dos cosas: para regular la interacción y reforzar al receptor.

No toda la comunicación que se transmite a través de la expresión facial es susceptible de ser percibida por el interlocutor consciente, sin embargo sí se

sabe que las impresiones que obtenemos de los otros están influidas también por los movimientos imperceptibles de la comunicación verbal del otro.

Tienen tanta importancia para la transmisión emocional y la captación de impresiones y juicios del otro, los movimientos faciales perceptibles, como de los imperceptibles, por que se trata de movimientos muy difíciles de controlar.

Seis expresiones faciales principales son: alegría, tristeza, asco, enfado, temor o interés.

Los malos gestos o muecas causan mala sensación: fruncir el ceño, evitar la mirada o hacerlo por el rabllo del ojo expresa cierta inseguridad.

LA MIRADA

Se estudia aisladamente por la gran importancia que tiene.

Cumple varias funciones tales como:

- Regula el acto comunicativo: con la mirada indicamos el contenido.
- Fuente de información complemento de la auditiva
- Expresa emociones: asociamos diversos movimientos de los ojos con una amplia gama de expresiones humanas.
- Comunicadora de la naturaleza de la relación inter personal, por ejemplo, la dilatación de las pupilas es un indicador de interés y atractivo,

LOS OJOS: el contacto ocular sirve para estudiar la frecuencia con la que miramos al otro o el mantenimiento del contacto.

La frecuencia de la mirada aumenta cuando una persona está interesada por la otra, cuando intenta dominar o es extrovertido.

LA SONRISA: se usa para expresar alegría, simpatía o felicidad.

También se usa para hacer que las situaciones de tensión se hagan más llevaderas.

Destacar que la sonrisa tiene también un fin terapéutico(por ejemplo, las sesiones de risoterapia).

PARALINGÜÍSTICA

El comportamiento lingüístico esta determinado por dos factores:

- El código
- El contenido

Existen variaciones

- lingüísticas (eleccion del idioma, uso del lenguaje simple o elaborado)

- no lingüísticas, como son el volumen, el tomo y el ritmo en la voz.

PROXEMICA

Se refiere al amplio conjunto de comportamientos no verbales relacionados con el uso y estructuración del espacio inmediato de la persona.

Hay dos ámbitos proxémicos:

- estudios acerca del espacio personal(proximidad física en la interacción y contacto personal)
- estudios sobre la conducta territorial humana(tipo de espacio que necesita la gente para vivir razonablemente, sin necesidad de sentir intrusión)

ES CONVENIENTE CONOCER ESTE LENGUAJE SIN LLEGAR A FIJARNOS OBSESIVAMENTE EN LA MANERA DE HABLAR, LAS MULETILLAS, LAS REPETICIONES O LOS TONOS DE VOZ MONÓTONOS, YA QUE ÉSTOS Y OTROS DETALLES PUEDEN DISTRAERNOS DE LAS BUENAS IDEAS EXPRESADAS POR LA OTRA PERSONA.

UN SENTIDO CRÍTICO MODERADO PUEDE SERVIRNOS PARA HABLAR MEJOR, PERO CUANDO ES EXAGERADO Y BURLÓN HACE LA COMUNICACIÓN INÚTIL Y NO PRECISAMENTE A CAUSA DE EL QUE SE EXPRESA CON DIFICULTAD, SINO DEL QUE ESCUCHA SIN INTERÉS Y CON SUPERIORIDAD.