UNIDAD V: LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Todos los sentidos juegan un papel social-comunicativo esencial dentro de la comunicación. Ellos nos permiten entender al otro no sólo a través de lo que nos dice sino también, y fundamentalmente a través de los mensajes que emite como corporeidad.

Por ello debemos tener en cuenta:

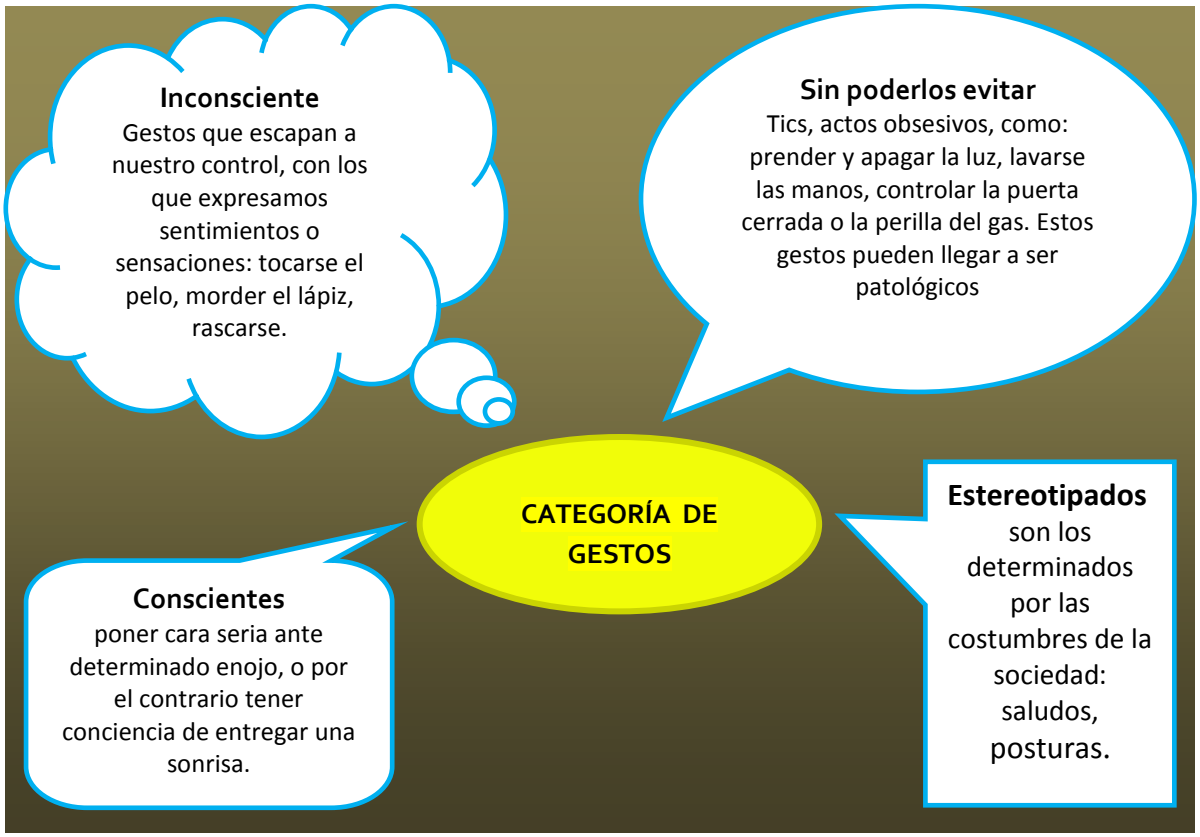
- **La constitución física**
- **La vestimenta**
- **El timbre de la voz**
- **Las distintas intensidades e intencionalidades que jugamos con ella**
- **La rigidez o flexibilidad en nuestros movimientos**
- **La asiduidad o no con la que miramos**

Todo esto nos permite, aunque sea de modo inconsciente, captar al otro en su integridad. Conocer más sobre nuestro lenguaje de los gestos nos permitirá conocernos más a nosotros mismos y obviamente a los demás; podremos así, entonces, mejorar nuestros vínculos.

CINESIS Es la ciencia que estudia el gesto, o sea el movimiento de cualquier parte del cuerpo. La sinceridad está en los gestos, no en las palabras. Con la palabra podemos mentir, en cambio, los gestos, en un altísimo porcentaje, en un 95 %, provienen de nuestro inconsciente, es decir, transmiten nuestra verdad más profunda y, como sabemos, el inconsciente no miente. Y cuando nuestra voz dice algo y nuestro cuerpo lo contrario; cuando estamos frente a mensajes contradictorios, ¿a quién le creemos?, claro, al gesto. El cuerpo tiene su propio lenguaje, y si bien es un idioma sin palabras es tan expresivo que comunica más que ellas y aunque no está completamente codificado, últimamente se está avanzado muchísimo en este aspecto. Actualmente se habla de FRASE CORPORAL, la articulación de nuestros gestos constituyen la frase corporal, que tiene un comienzo y un fin. Frase que será fácil de interpretar cuanto mejores observadores seamos y cuanto más sepamos de comunicación no-verbal.

GESTOS

El gesto es la más elemental forma de expresión. Gesto es todo movimiento que se realice con cualquier parte del cuerpo. Científicamente, el significado de esta palabra excede al habitual de los diccionarios, donde se lee que es únicamente el lenguaje del rostro. Los gestos nacen a través de un movimiento muy pequeño, invisible al ojo humano, que se denomina "kine". La sucesión de kines, determina un movimiento mayor que se llama "kinema" y una sucesión de kinemas, determina el verdadero gesto. (OpT) Para trabajar el gesto -controlar el cuerpo- hay que ser un buen observador. Esto implica la educación de la observación de los comportamientos propios y de los demás; es, así, esencial que dediquemos tiempo y atención a este aspecto. Como no todas las palabras tienen expresión en el gesto, no hay que buscar la traducción de éstas sino del concepto y, aún más, recordar la importancia del contexto en el cual ese gesto se ha realizado. Por esta razón es importante realizar pocos gestos pero significativos.



SIGNIFICADO DE ALGUNOS GESTOS MÁS COMUNES

A continuación exponemos una breve lista de gestos comunes, no sin recordar que la interpretación de la misma necesitará inscribirse en un contexto mucha más amplio, otros tantos gestos más allá del mencionado, gestos que le precedieron, estado anímico, postura general del emisor y atender a lo que expusiéramos acerca de que, en realidad, los gestos forman parte de un conjunto de gestos o frase corporal.

Gestos con la cara

- *Acariciarse el mentón: toma de decisiones.*
- *Acariciarse la barbilla: evaluar y decidir.*
- *Apretarse la nariz: evaluación negativa.*
- *Ceño, ojos entrecerrados: personas observadoras.*
- *Colocarse la patilla del anteojo en la boca: inseguridad.*
- *Comerse las uñas, jugar con el cabello: inseguridad.*
- *Dedos en la boca: denota necesidad de seguridad, nerviosismo.*
- *Inclinar la cabeza: interés.*
- *La cabeza descansando sobre las manos o mirar hacia el piso: aburrimiento.*
- *Llevar la mano a la boca: decir una mentira.*
- *Frotarse un ojo: dudas.*
- *Mirar hacia abajo cuando se le habla: descree lo que se le dice.*
- *Quitarse los anteojos con lentitud: personas cerebrales que no toman decisiones inmediatas, no son impulsivas, están siempre predispuestas a escuchar.*
- *Una sonrisa falsa: engaño, traición, deslealtad. -La sonrisa falsa se arma y desarma rápidamente, la sincera permanece en nuestros labios durante algunos segundos, aún cuando el otro ya no está mirándome-.*
- *Tocarse ligeramente la nariz: mentir, dudar o rechazar algo.*

Al Caminar

- *Caminar con las manos en los bolsillos o con los hombros encorvados: abatimiento.*
- *Cruzar las piernas balanceando ligeramente el pie: aburrimiento.*
- *Caminar en forma erguida: confianza y seguridad en sí mismo.*
- *Unir los tobillos: aprensión.*
- *Pararse con las manos en las caderas: buena disposición para hacer algo.*
- *Sentarse con las manos agarrando la cabeza por detrás: seguridad en sí mismo*
- *y superioridad.*

Brazos y Manos

- *Brazos cruzados a la altura del pecho: actitud a la defensiva.*
- *Entrelazar los dedos: autoridad.*
- *Frotarse las manos: impaciencia.*
- *Golpear los dedos: impaciencia.*
- *Manos agarradas hacia la espalda: furia, ira, frustración y aprensión.*
- *Manos con dedos entrelazados: gesto de frustración, actitud negativa.*
- *Manos en la mejillas: evaluación.*
- *Manos en las caderas: actitud agresiva.*
- *Manos en ojiva: confianza, sentimiento de superioridad. Presenta dos variantes: hacia arriba se da cuando la persona está opinando, y hacia abajo, cuando está escuchando.*
- *Manos tomadas detrás de la espalda: gesto de superioridad y seguridad.*
- *Palma de la mano abierta: sinceridad, franqueza e inocencia.*

