



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 75  
09-17-2012

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### La importancia de los gestos

*"Una mirada, dice más que mil palabras"* es una frase que escuchamos regularmente. Es indiscutible lo mucho que nos dice el lenguaje no verbal y en ocasiones no le prestamos la atención que merece. Frecuentemente queremos expresar verbalmente algo que resulta contrario a nuestra expresión corporal. La expresión no verbal es la forma de comunicar nuestros sentimientos y/o emociones sin utilizar palabras. La postura corporal, gestos, expresión facial, miradas, sonrisas, tono y el volumen de voz es parte de nuestra comunicación no verbal. En ocasiones, las palabras que utilizamos quieren decir una cosa pero se da una contradicción con nuestro cuerpo y gestos.

¿Te comunicas más con el lenguaje corporal? El psicólogo y profesor Albert Mehrabian de la Universidad de California, Los Angeles realizó investigaciones sobre la comunicación no verbal con el interés de medir la importancia de la expresión facial y el tono de voz cuando nos comunicamos verbalmente. Los resultados señalan que el 7% es verbal, 38% (tono y otras características) y 55% señales y gestos. Además afirmó que en una conversación cara a cara el componente verbal es un 35% y el 65% es comunicación no verbal.

Cuántos hemos sentido que nos presentan a una persona y esa primera impresión que nos da es que no nos cae bien. Esto se puede deber a lo que percibimos a través del lenguaje corporal. En nuestro diario vivir, tanto en el área laboral, educativa, social y personal, debemos estar más conscientes del mensaje que deseamos transmitir. La mirada es la primera puerta que abre la comunicación. Los gestos de mover la cabeza para afirmar o negar algo, encogerse de hombros dependiendo de las situaciones, pueden tener diversos significados sin olvidar el aspecto cultural. Los gestos faciales hacen que uno se acerque más a las personas. Una sonrisa envía un mensaje positivo y agrega calidez. La distancia que se mantiene en una conversación, piernas separadas o cruzadas; la forma de sentarse, manos entrelazadas o metidas en los bolsillos, son partes de nuestro cuerpo que hablan por si mismas. Diferentes actitudes del ser humano se pueden percibir en las expresiones no verbales, tales como el orgullo, prepotencia, arrogancia, humildad, prejuicios y sabiduría entre otros.

Para mejorar la comunicación no verbal hay que pensar antes de actuar, respirar profundo, tener contacto visual, procesar nuestros pensamientos antes de expresar con gestos lo que pensamos o sentimos, no invadir el espacio de la otra persona, tratar de mantener una postura relajada y mostrar interés. El error más grande que podemos cometer es el de asumir lo que las otras personas nos quieren decir o expresar sin aclarar antes cual es el verdadero mensaje. Errores al interpretar la comunicación no verbal puede llevarnos a falsos juicios que pueden llegar a afectar cualquier tipo de relación (de pareja, de amistad, de familia, etc).

Vivimos en una sociedad en donde los avances tecnológicos nos ayudan a comunicarnos casi constantemente a través de diferentes medios, desde el uso de mensajes de texto, cámaras portátiles en los celulares, etc. Para mantener una comunicación sincera, abierta y responsable es necesario reforzar nuestras posturas no verbales para evitar malos entendidos. Al final de todo, sólo queremos que entiendan nuestras ideas y pensamientos de la misma manera en que las expresamos.



Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI  
Decanato de Estudiantes, 787-758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216