

Utilizar la comunicación no verbal

Lo que debes saber

Te comunicas de muchas maneras además de con la voz. Los gestos no verbales, las expresiones faciales y los comportamientos son formas importantes de comunicarse con los demás. Entender y utilizar la comunicación no verbal es una gran herramienta que te ayudará a conectar con los demás, a expresar lo que realmente quieres decir, a ser proactivo(a) en situaciones complicadas y a construir mejores relaciones en casa y en la escuela.

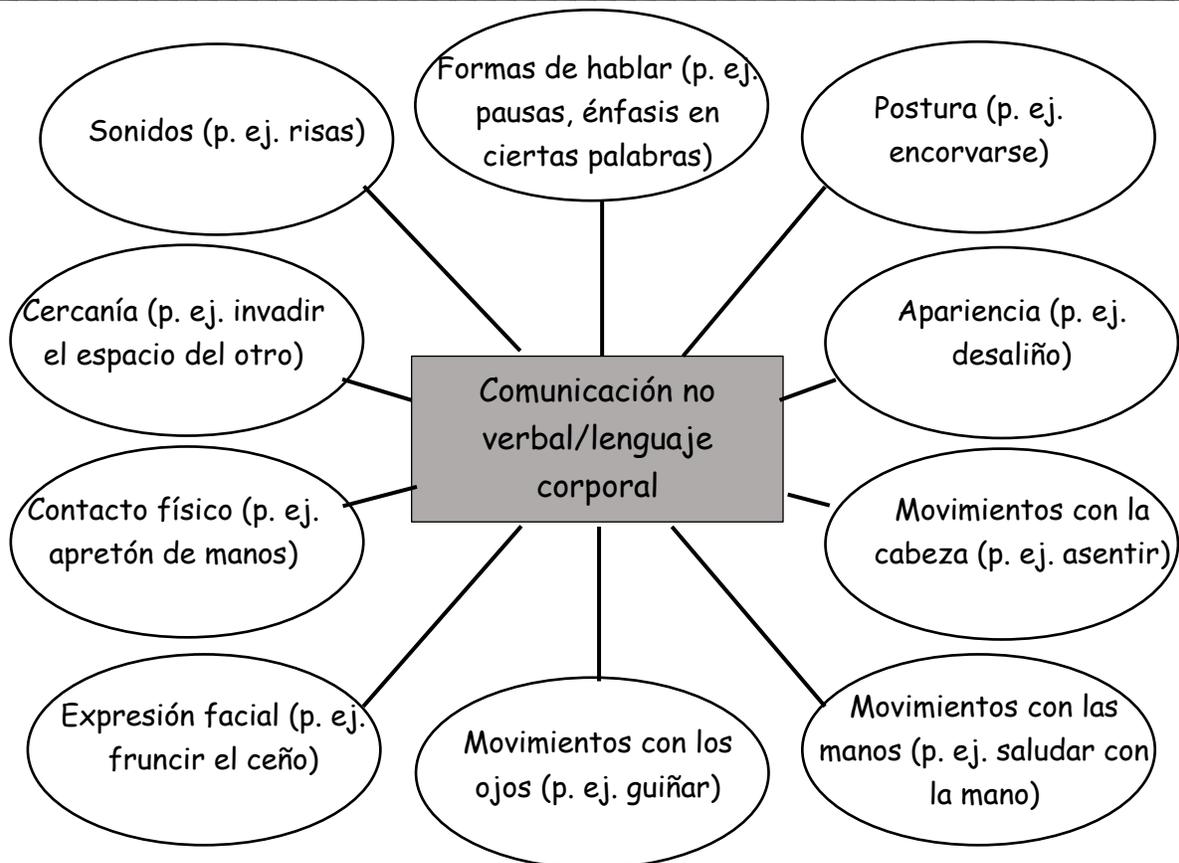
Puede que pienses que la comunicación a través de las palabras es el tipo de comunicación más importante, pero tener la capacidad de expresarte a través del lenguaje corporal es lo que ayuda a que tus palabras creen un significado más profundo. La comunicación no verbal es importante, y puede comunicar tanto mensajes positivos como negativos.

Existen 7 tipos de comunicación no verbal:

- 1) **Expresiones faciales.** No importa lo que digas, tu cara va a explicar tu respuesta más que tus palabras. Intenta ser sincero y expresar cómo te sientes realmente. Si tienes miedo de herir los sentimientos de alguien, intenta mantener un rostro solemne.
- 2) **Movimiento corporal.** Mantener una postura erguida y caminar y sentarse adecuadamente son importantes para que los demás interpreten tu comunicación.
- 3) **Gestos.** "Hablar con las manos" puede hacer más interesantes las conversaciones, pero a veces puede distraer. Intenta reducir al mínimo los gestos con las manos.
- 4) **Contacto visual.** Mira a la gente a los ojos cuando te presentes y cuando te hablen. Mirarlas fijamente puede incomodar a las personas.
- 5) **Tacto.** El contacto físico puede hacer a la gente sentirse cómoda. Algunos ejemplos son un apretón de manos, una palmadita en el hombro, chocar los cinco o incluso un abrazo. Ten en cuenta que algunas personas se sienten incómodas al ser tocadas, y si te dicen que no quieren ser tocadas, respeta sus deseos.
- 6) **Espacio.** Asegúrate de no acercarte demasiado. Algunas personas son protectoras de su "burbuja personal".
- 7) **Voz.** En general, mantén una voz tranquila, fría y firme. Evita hablar demasiado bajo, pero no grites. Ten confianza y demuéstrela.

Qué hacer

Haz una lista de todos los tipos de comunicación no verbal que se te ocurran: por ejemplo, poner los ojos en blanco o sonreír a un amigo. Para más ideas, mira la imagen de abajo.



¿Cómo sueles comunicarte de forma no verbal cuando hablas con tus amigos? ¿Con tus padres? ¿Con tus profesores? Describe cómo tu comunicación no verbal es diferente dependiendo de con quién te estés comunicando.

Imagina que la figura de la página siguiente eres tú, y que acabas de tener una discusión con alguien que te importa porque has dicho algo hiriente. ¿Qué harías para comunicar que lo sientes, que te preocupas por él/ella?

Dibuja los rasgos que demuestran que estás utilizando una comunicación no verbal adecuada. Consulta la página anterior para obtener ideas sobre diferentes formas de utilizar la comunicación no verbal para transmitir tu mensaje.

Escribe lo que vas a decir y el tono de voz que vas a utilizar.

