

LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE NO VERBAL.

En nuestras relaciones con los demás tenemos que cuidar el lenguaje no verbal (mirada, postura, distancia, tono de voz...). Según las investigaciones el 70 %, aproximadamente, de lo que comunicamos a los otros lo hacemos a través de nuestro cuerpo y, cuando hay contradicción entre lo que decimos y nuestros gestos externos, el mensaje que le queda a nuestro interlocutor es el significado de estos últimos.



Si el lenguaje de nuestro cuerpo es tan importante, tendremos que esforzarnos para expresar adecuadamente nuestros sentimientos. A continuación encontrarás una serie de indicaciones para que puedas descubrir si eres socialmente habilidoso o tienes que mejorar en algo. Recuerda que, en la vida, con esfuerzo casi todo se puede aprender.



La mirada

Se trata de mirar a la otra persona a los ojos o la zona que rodea los ojos.

Si miramos a nuestro interlocutor le estamos indicando que seguimos la conversación y que nos interesa. Sin embargo, mirar fijamente al otro y de forma continua puede resultarle molesto porque puede interpretar que le estamos acosando.

Si no miramos al otro a la cara le estamos indicando desinterés, timidez o sentimientos de superioridad.

La gente que, cuando conversa, mira de forma natural es vista como más agradable y sincera.



La distancia

Según el psicólogo Edward T. Hall existen distintos tipos de distancia que hay que respetar según la familiaridad que tengamos con la otra persona:

a) Distancia íntima (0-50 cm): Es la distancia más adecuada cuando estamos con personas a las que queremos y que nos son muy familiares.

b) Distancia personal (50 cm a 1 m): Es la distancia más adecuada cuando nos encontramos en una situación ordinaria de interacción social.

d) Distancia pública (2 m a 3 m): Distancia que nos gusta mantener con los desconocidos.

En ocasiones no se respetan estas distancias: por ejemplo, un desconocido se sitúa en nuestra distancia personal o una persona a la que queremos se mantiene alejada de nosotros. Cuando esto ocurre, nos sentimos incómodos.



La postura

La postura de nuestro cuerpo también emite mensajes a nuestro interlocutor. Tener los brazos cruzados indica actitud defensiva, mientras que la distensión y relajación de los brazos transmite una actitud confiada. Una ligera inclinación de nuestro cuerpo hacia el interlocutor manifiesta atención y acercamiento, mientras que estar echado hacia atrás indica desinterés o rechazo.

El tono voz

Un tono de voz bajo puede expresar timidez, vergüenza, poca confianza en nosotros mismos. Un tono de voz demasiado elevado expresa agresividad, poco respeto por el otro.

Hablar deprisa significa nerviosismo, ganas de terminar la conversación, poco respeto por la opinión del otro.



Todos estos aspectos y algunos más hay que tenerlos en cuenta para lograr buenas relaciones con los demás. Relaciones basadas en la confianza, en el respeto y en el aprecio.