

HABILIDADES SOCIALES-SESIÓN 2

La última vez en el taller de Habilidades Sociales hablamos de lo que es la **comunicación** y dentro de ésta, la **comunicación no verbal**.

Vamos a seguir con esta última:

Comunicación no verbal: características

La comunicación no verbal consiste en transmitir información a otra persona **sin utilizar ningún tipo de palabra**, ni hablada ni escrita. Puede ser mediante gestos, posturas, sonidos y comportamientos que nos proporcionan todo tipo de mensajes. Leer estos elementos nos va a dar información de lo que el otro nos está queriendo decir.

Tipos de lenguaje no verbal:

Es posible que aún nos queden algunas dudas acerca de cómo funciona el lenguaje no verbal. Por ello, vamos a definir los principales tipos de comunicación no verbal y los ilustraremos con ejemplos:

Gestos

Los movimientos de los brazos, las manos o de la cabeza forman parte de este tipo de comunicación. Suelen acompañar al lenguaje, sin embargo, también los podemos utilizar independientemente para señalar objetos, hacer gestos con las manos, numerar elementos, asentir con la cabeza...

Expresiones faciales

Las personas expresan sus emociones mediante gestos en la cara. Es importante conseguir entender estas expresiones. Que una persona ponga una expresión de desagrado nos hará entender que está experimentando dolor. O si sonríe que está alegre.

Posición del cuerpo

La **postura corporal** puede indicar la actitud que presenta una persona hacia la conversación. Por ejemplo, un individuo con el torso hinchado y con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante puede estar intentando mostrar una actitud desafiante en la conversación. O que una persona cierre sus brazos rodeando su cuerpo y no mire a la cara puede expresar que no quiere que te acerques más.

Apariencia física

En autocuidados ya hemos visto que es también importante cuidar nuestra apariencia física antes de salir a la calle. Forma parte de la importancia social que le damos al aspecto externo y al mensaje que queremos dar al mundo. El hecho de vestirnos según cada situación se vuelve especialmente importante en lo laboral y supone una carta de presentación a un conjunto de personas en particular (como el **código de vestimenta** en una entrevista de trabajo).

El paralenguaje o sonidos

Cuando hablamos de paralenguaje, nos referimos una parte del **habla** que no forma parte del lenguaje verbal. El **tono** de voz, la **velocidad** del habla y el **volumen** dan mucha información. Podemos dar un mismo mensaje utilizando dos tonos distintos y el mismo mensaje cambiará radicalmente. Si una persona pregunta: “¿dónde está el café?” con un tono

calmado, interpretaremos que no lo encuentra. Si dice: “¿dónde está el café?” gritando, entenderemos más probablemente, que también está enfadado/a por algo, tal vez porque no lo hemos dejado en su sitio.

Háptica y Proxémica

Estos dos términos hacen referencia a la **proximidad del interlocutor** (proxemia) y al **contacto físico** (háptica). Cuanta más confianza tengamos con una persona o más tranquilidad queramos transmitir, aumentaremos la proximidad y el contacto con esa persona.

Existen más tipos de comunicación no verbal pero nosotras/os nos centraremos en ésta.

A continuación, vamos a ver unos pocos **ejercicios** sobre lo que hemos visto anteriormente.

- ¿Qué opinas de la comunicación no verbal? ¿Te parece útil conocerla? ¿Por qué?

- ¿Qué tipo de comunicación no verbal te cuesta más entender cuando la gente la está usando?

-
-
- En los siguientes ejemplos, indica qué tipo de comunicación no verbal son (usa de guía los que hemos visto anteriormente: gestos, expresiones faciales...):

1. Una persona moviendo la mano de un lado a otro:

2. Una persona poniendo la cara de ésta manera: Las comisuras de los labios hacia abajo.

3. Una persona acercándose mucho a ti en la conversación.

4. Una persona vestida de traje.



**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y AMIGOS DE PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE MORATALAZ**

C/ ARROYO FONTARRÓN, 369

28030 MADRID

TEL.: 913713529

MÓVIL: 657955682

5. Alguien hablando por teléfono muy lento y en un tono elevado. Marcando cada sílaba.

CIF: G-82710559

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid con el nº 21770

Inscrita en el Registro de Entidades de Acción Social de la Comunidad de Madrid con el nº E-2035.4

Declarada de Utilidad Pública Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de fecha 31 de mayo de 2005

Declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid a fecha 17 de julio de 2017