

Reportaje

La expresión corporal

Dr. Rafael Polanco Delgado

El lenguaje corporal revela siempre una reacción, es una respuesta. En cualquier circunstancia, el simple gesto, un ademán, o la postura de una persona con frecuencia nos informa mucho mejor que sus palabras sobre sus sensaciones, emociones o preocupaciones; siempre y cuando estemos en condiciones de percibir e interpretar las señales emitidas por el interlocutor.

El lenguaje corporal es nuestro primer idioma, el más espontáneo, tal vez por eso el más veraz. En cuanto el niño aprende a pronunciar palabras, podría pensarse que esta forma de comunicación pasa a un segundo plano, pero no es así. No es posible desplazarlo fácilmente, de hecho, puede informar al observador cuidadoso, mucho más de lo que sospechamos. Si pensamos que el llanto es el fenómeno comunicativo más precoz, la danza es el lenguaje expresivo más elaborado y antiguo de comunicación corporal, incluso el niño se mueve en el seno materno antes de nacer, posteriormente será el danzante un ser único e irrepetible; sin duda, el hombre danzó antes de poder hablar, acaso todavía no disponía de otro sello para manifestar su singularidad.

Interpretación

El lenguaje corporal carece de alfabeto, cada persona muestra mediante sus propias reacciones y movimientos y en forma compleja pero exclusiva, sus personales formas de expresión física y psíquica. Sin embargo, a la hora de emitir un juicio, hay que ser sumamente cautos ya que puede modificar este lenguaje cualquier cambio circunstancial, por ejemplo, cómo, cuándo o dónde tuvo lugar el acontecimiento. Reconocer y considerar cada situación es una condición importante y tan compleja y variada como la actitud corporal. Todo depende de las circunstancias en que nos encontramos, por ejemplo, si estamos de "visita" o nos hallamos en "nuestro territorio", si es por la mañana o es ya en la tarde, si se trata de un encuentro en un lugar neutral o tal vez en una comida empresarial en un restaurante, si es un tropezón casual, o de primera vez, o ya de antiguos conocidos, o ya pre-organizado, o acaso en una dura negociación. Es decir, los más variados factores pueden influir, afectar o modificar nuestra habitual conducta y comportamiento, tanto consciente como inconscientemente propiciando de este modo un error de interpretación.

La comunicación no verbal es muy variada, aquí obtienen cabida no sólo el movimiento del cuerpo, también la postura estrechamente ligada a la actitud, el gesto, el ademán del saludo, la forma de sentarse, la posición de los brazos, de las extremidades inferiores y de los pies, el juego de las manos y de sus dedos. No olvidemos la posición de la cabeza, las diferentes formas del contacto visual, ni tampoco el mantenimiento de las distancias corporales.

Mucho se ha hablado en este lenguaje y del trío: cuerpo, palabra y voz, con lo que es posible captar a la persona, convencidos de la imposibilidad de mentir con el cuerpo. Hay estudios norteamericanos en donde se habla de que el lenguaje corporal es responsable del 55% de la impresión global personal. El timbre de voz cubre un 38% y el 7 % restante pertenece a las palabras.

Gestos y señales

En la comunicación no verbal también se deben considerar dos aspectos, comentemos brevemente las señales conscientes y los gestos inconscientes.

Los gestos inconscientes son los más frecuentes ya que surgen como reacción corporal, seriados, por ejemplo, en el transcurso de una conversación, en el ámbito de las sensaciones percibidas en las circunstancias más dispares. No rara vez, cuando nos comunican una mala noticia por sorpresa, nos resulta muy difícil evitar que la consternación se manifieste mediante alguna señal en el rostro o alguna postura corporal determinada. Lo mismo ocurre si la noticia es agradable, en cuyo caso apenas podremos ocultar nuestra alegría. Todos los estados anímicos se reflejan de una u otra forma, en la actitud corporal. Baste recordar posturas de aburrimiento, tensión, miedo, angustia, etc., etc., sin olvidar la opinión del bebé recién nacido.

Dentro de las señales corporales conscientes encontramos frecuentemente actitudes aprendidas o ensayadas. Tal vez una mirada concreta, una sonrisa o un abrazo de saludo o despedida algo diferente del habitual, incluso algún movimiento de cabeza o un gesto del cual otra persona puede obtener conclusiones determinadas. En este rubro también tienen lugar las llamadas “zonas de distancia” arriba citadas, que pueden ser básicas, sociales, o formales, dependiendo de las circunstancias y de las culturas. Como ejemplo podemos mencionar las consabidas “alfombras rojas” de conocidas entregas de premios cinematográficos.

Expresiones

La danza, ya aludida, puede considerarse como la expresión cultural culmen de la comunicación no verbal, al engranarse el lenguaje corporal en el espacio, el ritmo, la forma, el tiempo y la energía. Este conjunto es susceptible de expresar con su dinámica, los más amplios y peculiares sentimientos y emociones. Además, ésta también permite explorar el propio desarrollo al descubrir la capacidad y los límites tanto individuales como colectivos y en diferentes niveles.

El mimo es otro de los grandes protagonistas de la expresión corporal, y se encuentra estrechamente relacionado con los mundos de la comedia del arte y del payaso, del teatro y de la danza. La mímica es una comunicación no verbal, ella simplemente mediante gestos y movimientos previamente estudiados, provoca entrañable hilaridad y es vehículo de todo tipo de impresiones y tribulaciones. La pantomima no es otra cosa que la aplicación al dramatismo de la mímica, de forma que el espectador, únicamente a través de los gestos, expresiones y movimientos corporales es capaz de comprender el espectáculo representado. En la vida profesional actual, al lado de los imprescindibles conocimientos profesionales juegan un importantísimo papel las “habilidades sociales” que pueden ser decisivas en una carrera aunque sean difíciles de cuantificar. Podemos referirnos a aspectos como la capacidad de comunicación y atención con los colaboradores, cómo los dirijo y motivo, la capacidad de colaboración laboral con los compañeros, la forma de orientar a los clientes o incluso el modo en que me presento a un grupo. El espacio laboral es un inmenso escenario sobre el cual diariamente muchos representan su papel con su mímica, su actitud, sus ademanes y su cuerpo y en donde tienen que agradar a los espectadores. Si su sintonía interna, su emotividad e ideas coinciden con su expresión corporal, será considerado por su entorno como digno de confianza y aceptados. Sin embargo, si un jefe es capaz de

expresarse con la oratoria más elevada apelando a la creatividad de sus colaboradores, pero él mismo se les manifiesta cerrado, nunca podrá motivarlos, y está abocado al fracaso, al no poder sintonizar con ellos.

Al final

El lenguaje corporal, aproxima a la persona hacia la obtención de lo deseado, contribuyendo mediante la propia actividad a la certeza de “lo puedo conseguir”. Personas eficientes emplean sus aptitudes en este ámbito, en la consecución de sus objetivos y sobre todo en situaciones nuevas o difíciles.

La efectividad propia y el creer en uno mismo, habitualmente apoyados en una expresión corporal apropiada, como acertada respuesta, facilitan emprender y realizar, incrementan el ánimo y la satisfacción favoreciendo de esta forma al bienestar y a la seguridad individual.