

## 2.3 Comunicación no verbal

La comunicación no verbal juega un papel fundamental en nuestras interacciones diarias, ya que nos permite transmitir mensajes, emociones y significados sin utilizar palabras. Consiste en el uso de gestos, expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz, contacto visual y otros elementos no verbales para comunicar información y establecer conexiones con los demás. En este sentido, la comunicación no verbal es esencial para comprender y expresar emociones, transmitir intenciones y establecer relaciones efectivas (Freixas, 2017; Mur, 2008).

Una de las formas más comunes de comunicación no verbal es a través de expresiones faciales. Nuestro rostro es un poderoso canal para transmitir emociones como la felicidad, la tristeza, el enojo o la sorpresa. Una sonrisa puede indicar alegría y apertura, mientras que una mirada fruncida puede señalar preocupación o desaprobación. Las expresiones faciales pueden ser universales en ciertas emociones básicas, aunque también pueden variar en diferentes culturas y contextos sociales. Los gestos también desempeñan un papel importante en la comunicación no verbal. Se utiliza manos, brazos y cuerpo para enfatizar, ilustrar o reforzar el mensaje verbal. Por ejemplo, un gesto de puño cerrado puede indicar determinación o frustración, mientras que un gesto de palmas abiertas puede transmitir sinceridad o aceptación. Los gestos pueden ser conscientes o inconscientes, y a menudo refuerzan o complementan lo que estamos diciendo verbalmente (Cestero Mancera, 2014; Freixas, 2017).

La postura corporal también es un aspecto clave de la comunicación no verbal. La forma en que nos paramos, nos sentamos o nos movemos puede transmitir información sobre el estado emocional, nivel de confianza o nivel de interés en la interacción. Por ejemplo, una postura erguida y abierta puede indicar confianza y disposición a involucrarse, mientras que una postura encorvada y cerrada puede sugerir timidez o desinterés. Además, el tono de voz y el contacto visual son elementos importantes de la comunicación no verbal. La forma en que se habla, el ritmo, el volumen y el énfasis que se le da las palabras pueden transmitir diferentes emociones y matices de significado. El contacto visual, o la falta de él, también puede tener un impacto significativo en la comunicación. El mantener contacto visual puede indicar atención, interés y respeto, mientras que evitar el contacto visual puede sugerir incomodidad o falta de confianza (Cestero Mancera, 2019; Freixas, 2017).

---

Revision #1

Created 13 September 2023 12:31:29 by Alvaro Serra

Updated 13 September 2023 12:32:11 by Alvaro Serra