



La comunicación no verbal para generar diálogos constructivos



WWW.PSICOLOGOTALCA.CL

¿Qué es la comunicación no verbal?

Gestos y Posturas

Los movimientos de las manos, los brazos y el cuerpo transmiten información importante sobre nuestros pensamientos y emociones.

Expresiones Faciales

Las sonrisas, los ceños fruncidos y otros gestos faciales revelan nuestro estado de ánimo y nuestra actitud.

Lenguaje Corporal

La forma en que nos mantenemos, nos movemos y ocupamos el espacio refleja nuestra confianza y comodidad.



La importancia de la comunicación no verbal

1

Transmite Emociones

La comunicación no verbal es fundamental para expresar sentimientos que las palabras no pueden capturar.

2

Genera Confianza

Una comunicación no verbal auténtica y abierta favorece la creación de vínculos de confianza.

3

Enriquece el Diálogo

Los elementos no verbales complementan y dan mayor significado a lo que se dice verbalmente.

4

Facilita la Conexión

Comprender la comunicación no verbal nos ayuda a conectar mejor con los demás.



Lenguaje corporal: gestos, posturas y expresiones faciales

Gestos Expresivos

Usar las manos y los brazos de manera dinámica puede enfatizar y dar vida a nuestras palabras.

Postura Abierta

Una postura erguida y relajada transmite confianza y disposición a escuchar y participar.

Mirada Atenta

Mantener contacto visual demuestra interés y fomenta una conexión más profunda con el interlocutor.

Expresiones Faciales

Sonreír, fruncir el ceño o arquear las cejas pueden reflejar emociones y reacciones en el momento.

Cómo interpretar la comunicación no verbal de los demás



1

Observar Patrones

Prestar atención a los gestos, posturas y expresiones faciales recurrentes nos ayuda a detectar significados.

2

Considerar el Contexto

El entorno, la situación y las relaciones influyen en cómo interpretamos la comunicación no verbal.

3

Evitar Suposiciones

Es importante no sacar conclusiones apresuradas, sino mantener una mente abierta y validar nuestras interpretaciones.

Técnicas para mejorar la propia comunicación no verbal



Conciencia

Estar atento a nuestras propias expresiones y movimientos.



Retroalimentación

Recibir comentarios de los demás para identificar áreas de mejora.



Práctica

Ensayar y perfeccionar gestos, posturas y expresiones.



Adaptación

Ajustar nuestra comunicación no verbal según el contexto y la audiencia.



Aplicar la comunicación no verbal en situaciones de diálogo

1

Escuchar

Mantener una postura abierta y atenta muestra interés y respeto.

2

Validar

Asentir con la cabeza y hacer contacto visual refuerza la comprensión.

3

Responder

Gestos y expresiones faciales pueden complementar y dar énfasis a las palabras.





Conclusión

y

llamado a la acción