



# La comunicación no verbal para generar diálogos constructivos



[WWW.PSICOLOGOTALCA.CL](http://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**