

La significación de las conductas no verbales en las relaciones interpersonales

LA SIGNIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS NO VERBALES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Teniendo en cuenta la importancia de los códigos no verbales que se transmiten dentro de un acto comunicativo, es de suma relevancia el comprender cuáles son esas áreas de la comunicación no verbal a las que se está expuesto en una interacción social, así como su influencia sobre la comprensión e interpretación del significado de los mensajes que se proyectan a través de ellas.

Por ello, a continuación estudiaremos esos códigos no verbales para poder identificarlos y darles un significado determinado.

La mirada: Este elemento no verbal es fundamental para la evaluación conductual de la habilidad social. Después de las palabras, la mirada es el mejor medio de comunicación del que disponemos. La mirada se utiliza para abrir y cerrar los canales de comunicación y es especialmente importante para regular y manejar los turnos de palabra.

Entre las funciones más relevantes de la mirada en un acto comunicativo se pueden destacar:

1. Buscar información.
2. Mostrar atención e interés.
3. Controlar la interacción.
4. Dominar a los demás.
5. Buscar retroalimentación o respuesta.
6. Manifestar actitudes.

La expresión facial: El rostro es el principal sistema de señales para mostrar las emociones, además de ser el área más importante y compleja de la comunicación no verbal y la parte del cuerpo que más de cerca se observa durante la interacción.

La expresión facial juega varios papeles en la interacción social humana:

1. Muestra el estado emocional del individuo, aunque este puede tratar de ocultarlo.
2. Proporciona una retroalimentación continua respecto a lo que se está diciendo (si se comprende, si se está o no de acuerdo, etc.).
3. Indica actitudes hacia los demás (de rechazo, agrado o aceptación).

La significación de las conductas no verbales en las relaciones interpersonales

Hay seis expresiones fundamentales de las emociones y tres áreas del rostro responsables de su manifestación. Las seis emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, ira, asco y desprecio. Las tres regiones faciales son: frente/cejas, ojos/párpados y la parte inferior de la cara (boca y mentón).

Los gestos: Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, ese acto tiene que ser visto por algún otro, pero sobre todo, comunicar algún tipo de información.

Sus funciones más significativas son:

1. Comunicación de estados emocionales.
2. Complemento del significado de las acciones.
3. Sustitución al lenguaje verbal.
4. Tiene una dimensión educativa y cultural.

La proxémica: Hace referencia a la utilización humana del espacio para comunicar cierta información. Como ya se ha visto anteriormente, la proxémica es el estudio de todos aquellos aspectos de la comunicación no verbal que se refieren a la distancia o proximidad física que existe entre las personas en un acto comunicativo. Edward Hall (1979).

La conducta espacial se ha estudiado en relación a cuatro fenómenos básicos:

1. El retiro: a nivel de autonomía personal, liberación emocional, autoevaluación y limitación y protección frente a la comunicación.
2. El espacio personal: área en la que no pueden entrar intrusos.
3. Territorialidad: delimitación y defensa de una área determinada frente a los miembros de la propia especie.
4. Hacinamiento: se produce cuando las demandas de espacio exceden a la oferta disponible (espacio disponible inadecuado).

La significación de las conductas no verbales en las relaciones interpersonales

El contacto físico: El contacto corporal es el tipo más básico de conducta social, la forma más íntima de comunicación; es la puerta de entrada a la intimidad. El contacto corporal indica proximidad y solidaridad cuando se emplea recíprocamente, y estatus y poder cuando se utiliza en una sola dirección.

Se pueden definir cuatro diferentes clases de tacto a nivel de contacto físico:

1. Tacto funcional/profesional: se considera al otro como un mero objeto, no como persona y no hay ningún tipo de mensaje íntimo que interfiera con la tarea que se tiene entre manos: el médico que examina a un paciente.
2. Tacto cortés/social: su finalidad es la de afirmar la identidad de la otra persona como perteneciente a la misma especie: un apretón de manos como saludo.
3. Tacto amigable: se reconoce más el carácter único del otro y se expresa afecto por esa persona: poner los brazos alrededor de los hombros.
4. Tacto íntimo/de amor: la otra persona es el objeto de nuestros sentimientos de intimidad o amor: el abrazo o beso prolongado.
- 5.

La postura corporal: La posición que adopta el cuerpo en un acto comunicativo refleja actitudes y sentimientos con respecto a la propia persona y los demás.

Mehrabian (1996), señala que hay cuatro categorías posturales:

1. Acercamiento: significa atención, con una inclinación hacia delante.
2. Retirada: postura negativa de rechazo o repulsión, echándose hacia atrás.
3. Expansión: postura orgullosa, engreída y arrogante, con el pecho expandido y los hombros elevados.
4. Contracción: postura depresiva, cabizbaja o abatida, con cabeza hundida y hombros que cuelgan.

La apariencia personal: se denomina también auto presentación o aspecto exterior e incluye el vestido, cabello, maquillaje, accesorios, etc. Su principal finalidad es indicar qué imagen se tiene de sí mismo, qué imagen se quiere proyectar y cómo le gustaría ser tratada por los demás.

La paralingüística: este término es utilizado para describir los rasgos vocales que acompañan a las palabras, es decir, la manera en cómo se dicen las cosas, la intencionalidad que a través de la tonalidad, volumen, entonación y ritmo de voz se le da al mensaje. Por ejemplo: un "te quiero" puede decirse con afecto, irónicamente o cruelmente, afectando o contradiciendo el mensaje a percibir por parte del interlocutor.

La significación de las conductas no verbales en las relaciones interpersonales

Como conclusión y a manera de reafirmar la importancia de la comunicación no verbal, podemos decir que:

- La comunicación no verbal ayuda a conocer y expresar el sentir emocional de las personas, lo que los caracteriza y hace únicos como humanos.
- El lenguaje no verbal resulta ser la expresión de las actitudes básicas que se tienen con respecto a los otros.
- El poder de la comunicación no verbal reside en la capacidad que se tiene a través de este de transmitir una serie de expectativas que se esperan se satisfagan en una relación comunicativa.
- No se puede dejar de lado la importancia que tiene para la comunicación verbal, el complemento de la no verbal.
- La comunicación no verbal también refleja la imagen que se tiene de sí mismo, la autoconfianza y seguridad a nivel vital.

REFERENCIAS DOCUMENTALES:

- ALEMANY BRIZ, CARLOS (2013). La Comunicación Humana: Una Ventana Abierta. Editorial Desclee de Brouwer.
- ZAYAS AGÜERO, PEDRO MANUEL (2012). La Comunicación Interpersonal. Editorial B-Eumed.
- WIEMANN, MARY (2011)O. La Comunicación en las Relaciones Interpersonales. Editorial UOC