

HOJA DE TRABAJO TEMA 10

El lenguaje no verbal

1. Adivina adivinanza

Observa estos dos vídeos.

Video 1

Video 2

Me gustaría que después de ver las imágenes escribieses cuál es la conversación que están teniendo en cada escena.

Fíjate en como mueven el cuerpo. Los hombros, la cabeza, el cuello, los ojos. Eso, a menudo, dice más que los brazos, que es lo que más se ve.

No hace falta que digas que palabras están diciendo, sino que crees un diálogo que tenga coherencia con las imágenes que verás.

Si has hecho el ejercicio, aquí puedes ver el [primer vídeo](#) con voz y [aquí el segundo](#). ¿Es lo que te esperabas?

Si te has fijado bien, seguro que te has acercado a la conversación real. Incluso en el segundo. ¿Por qué? Porque, como te decía en el vídeo de este módulo, tu cuerpo también habla.

2. El café

Sé que este es, de todos, el ejercicio del que más fácil es escaquearse porque no me vas a tener que entregar nada, pero te lo recomiendo porque es curioso y a la vez aclarador.

Baja a una cafetería o bar cercano en el que haya gente. Hazlo solo. Si puedes sentarte en una terraza con gafas de sol mejor que mejor.

Pídete algo y mira a la gente. Obsérvalos hablar con sus compañeros de mesa, observa cómo gesticulan cuando hablan por teléfono, fíjate cómo mueven los brazos al quejarse.

¿Crees que están exagerando?

No parece probable.

Están siendo naturales. No fingen, no saben que alguien les está observando, no quieren sorprender a nadie.

Están haciendo lo que hace todo el mundo cuando habla. Acompañar sus palabras con gestos de brazos, de cabeza y de cuello. Con expresiones faciales y contacto visual. Con cambios de tono y volumen.

La gente lo hace por la calle y a nadie le parece raro. ¿Por qué no lo vas a hacer tú cuando hablas en público?

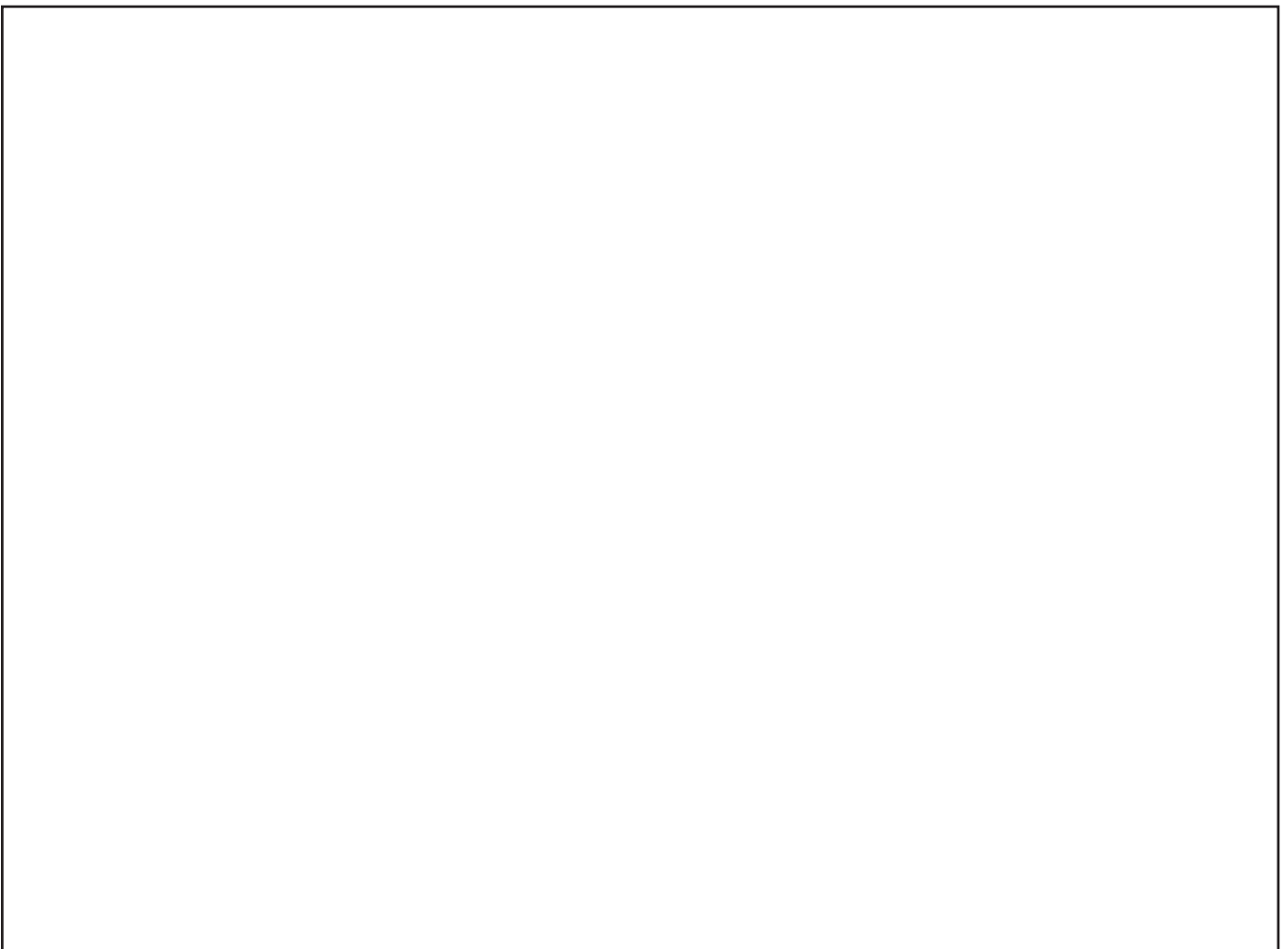
No tengas miedo de moverte. La gente no habla con las manos pegadas a los muslos y la cabeza erguida e inmóvil. La gente se mueve. Haz tú lo mismo.

3. Sácalo a la luz

Piensa en distintas maneras en las que te comunicas no verbalmente. Esos gestos que dicen tanto que se podría entender el mensaje sin que hubiese comunicación verbal.

Dame 10.

Por ejemplo:



Muchas de las cosas que decimos se pueden reforzar – y en algunos casos substituir por gestos. Si nuestro objetivo es que nos atiendan, parece una buena idea hacerlo ¿verdad?

4. Callado estás mejor - solo por hoy -

Comunica estas frases sin abrir la boca. Grábate y mándamelo.

1. Tú estás loco.
2. No mires.
3. Ven aquí.
4. Ven aquí –sugerente-
5. Yo no voy a ir.
6. Hasta aquí hemos llegado. Nunca más.

5. Juzga tú mismo

Aquí tienes una persona que suele dar mucho juego con su lenguaje no verbal. En este ejercicio nos centramos en la gestualidad facial.

¿Qué te transmite cada uno de estas 5 fotos? Escríbelo al lado.

Foto Mr. T 1

Foto Mr. T 2

Foto Mr. T 3

Foto Mr. T 4

Foto Mr. T 5

¿Por qué crees que te transmiten eso? Porque él es así. No se esconde. Es real.

Una de las opciones para transmitir congruencia no verbal es estudiar los gestos faciales asociados a cada emoción y replicarlos. No te lo recomiendo.

En su lugar, SIENTE, aquello que estás diciendo y la expresión facial adecuada saldrá a la superficie.