

LENGUAJE NO VERBAL: LO QUE COMUNICA NUESTRO CUERPO

¿Qué es el lenguaje no verbal?

El lenguaje no verbal es todo aquello que comunicamos sin usar palabras. Es decir, lo que transmites con tu cuerpo, tu mirada, tus gestos, tu postura, tu expresión facial, e incluso con cómo te mueves o cómo respiras. Aunque tú no lo notes, tu cuerpo está hablando constantemente.

Dentro del lenguaje no verbal, vamos a destacar tres aspectos:

Cómo mirar al público

La mirada es una de las armas más potentes que tienes cuando hablas en público. Si miras al suelo, al techo o a tus zapatos, das sensación de inseguridad. Si miras a tu audiencia, demuestras confianza, interés y respeto. ¡Así de sencillo y así de importante! No hace falta que vayas mirando a cada persona como si fueras un robot escaneándolos. Basta con que distribuyas tu mirada por todo el público, cambiando de zona cada pocos segundos. Miras a la izquierda, luego al centro, luego a la derecha. Así, todos sienten que hablas para ellos.

Cómo moverte en el escenario

Moverte en el escenario no es pasearte sin rumbo, ni quedarte clavado al suelo como si te hubieran pegado los pies. El movimiento debe tener sentido. Piensa que tu cuerpo acompaña a tu discurso: cada paso puede marcar una transición, una idea nueva o un cambio de tono.

¿Cómo hacerlo bien?

Camina despacio y con intención. Si te mueves demasiado rápido o sin sentido, despistas. Si te quedas congelado, pareces tenso. Encuentra el equilibrio. Acércate al público cuando quieras crear conexión.

Da un paso a un lado si cambias de argumento.

Quédate quieto cuando digas algo clave: ¡ese momento necesita fuerza!

Cómo mover las manos

Tus manos son como subtítulos en directo de lo que estás diciendo. Si las usas bien, refuerzan tu mensaje. Si no sabes qué hacer con ellas, pueden traicionarte: cruzarse, esconderse o moverse como aspas de helicóptero.

¿Cómo hacerlo bien?

Acompaña con gestos naturales lo que dices.

¿Hablas de algo enorme? Abre los brazos.

¿Vas a enumerar? Usa los dedos.

¿Dices algo impactante? Gesto firme con la mano.

No las escondas en los bolsillos ni las agarres con fuerza. Déjalas caer relajadas si no las necesitas.

Ensaya delante del espejo: ¿lo que haces con las manos va con lo que dices?

ACTIVIDADES