



TALLER 4: APRENDE A COMUNICAR SIN PALABRAS

¡A estas alturas del curso, tras tres semanas de entreno, ya empiezas a ser una experta/o en el cambio!

En cualquier caso te animo a que cada vez que empiezas un nuevo taller continúes trabajando los ejercicios anteriores. Estos ejercicios si sigues practicándolos, al final, quedaran incorporados a tu rutina diaria, como sabes, para acabar siendo un recurso más que tienes incorporado en tus competencias y así conseguir sentirte mejor, hacer sentir mejor a los demás y en definitiva mejorar tu calidad de vida.

En este taller vamos a hablar de comunicar sin palabras, de la comunicación no verbal, que es, desde mi punto de vista, lo que realmente comunica y de cómo podemos utilizarla para mejorar nuestras emociones.

Como vimos en el esquema de comunicación del taller 2 en un proceso de comunicación la influencia de las palabras es muy baja, siendo toda la comunicación no verbal la que transmite más los mensajes al interlocutor.



¿Has sentido alguna vez la sensación, al escuchar a alguien, de que no sabes por qué pero no acabas de creértelo?

Si alguna vez te ha ocurrido esto, lo más probable es que sea porque de forma inconsciente hayas percibido una diferencia entre lo que esa persona hablaba y lo que comunicaba su corporalidad, gestos, tono de voz...etc., es decir, decía una cosa con sus palabras pero su comportamiento no verbal expresaba lo contrario o algo diferente a lo que hablaba.

Esto suele ocurrir por ejemplo cuando hablas de algo que no estás convencida, o de algo que te han impuesto que comuniques o cuando has de comunicar algo que va en contra de tus principios, en estas circunstancias las micro señales que emiten tus gestos te delatarán aunque sea de manera inconsciente y el interlocutor lo percibirá.

Sólo necesitas una cosa para que esto no te ocurra y es que tu comunicación **sea sincera** de forma que haya coherencia entre tus palabras y tu comunicación no verbal.

Además esta coherencia tiene efectos fisiológicos como por ejemplo en el corazón que al estar en armonía con el cerebro (entre lo que dices y lo que sientes) funciona mejor, teniendo como efecto una disminución de la ansiedad, la agresividad, el insomnio...etc., estoy hablando de la "*Coherencia cardiaca*"*, te dejo la referencia por si estás interesada/o en profundizar en el tema.

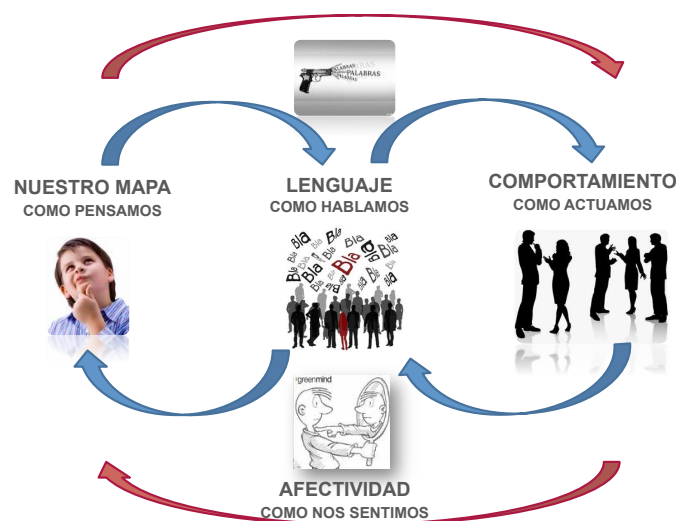
*Puedes encontrar más información en www.coherencia-cardiaca.com

Cómo puede influir la coherencia entre lo que pensamos, hablamos y nos comportamos es un tema muy amplio que podríamos resumir diciendo que afecta prácticamente a toda nuestra fisiología además de condicionar nuestro estado emocional.

Hasta aquí hemos visto que para que nuestra comunicación sea eficaz ha de existir coherencia entre lo que decimos y lo que pensamos, así nuestro comportamiento no verbal transmitirá el mensaje adecuado.

Teniendo esto presente, vamos a ver cómo podemos utilizar esta relación para ejercitar nuestras emociones.

¿Recuerdas el esquema del vídeo del producto extra de regalo?



Esta interrelación que existe entre **lo que pensamos**, que siempre lo hacemos, como no, desde nuestro punto de vista condicionado por nuestras experiencias, es lo que llamamos nuestro MAPA, **el lenguaje que utilizamos al hablar** y la manera en que nos **comportamos**, nos condiciona el **estado emocional** que tenemos cada día.

Dada esta relación, podemos decir que a través del lenguaje no verbal, **en este caso de nuestro comportamiento, podemos moldear nuestras emociones.**

Estas emociones que podemos generarnos desde un determinado comportamiento nos facilitan cambiar la forma que tenemos de pensar y el lenguaje que utilizamos para hablar.

Así que vamos con los ejercicios que nos ayudarán a conseguirlo:

Ejercicio: APRENDE A COMUNICAR SIN PALABRAS

Con este ejercicio aprenderás qué puedes hacer en situaciones concretas o cada vez que quieras, para generar en ti emociones positivas y transmitirlas a los demás.

1. ANDA ERGUIDA, cada vez que te sientas triste, que las cosas no te vayan bien, cuando vas a ir a una entrevista importante, cuando te sientas abatida/o, cuando no tengas ganas de nada, o en cualquier otro momento, **toma consciencia de cómo está tu cuerpo,** concretamente tu espalda y tu abdomen y enderézate.

SIENTE LA POSICIÓN CÓMODA, es decir, mantente erguida/o sin forzar músculos, has de encontrar la manera de hacerlo de una forma lo más natural posible.

Puede ayudarte el respirar hinchando el abdomen soltando el aire por la boca muy despacio, es la respiración de relajación, contraer abdominales y glúteos e imaginar que una cuerda tira de tu cuello desde la nuca hacia arriba.

La posición erguida de tu cuerpo hará que tus pensamientos sean más positivos al igual que el lenguaje y la forma de expresarte y esto generará en ti emociones positivas, te hará sentir más segura/o y aumentará tu autoestima.



Las emociones generan la expresión pero la expresión también genera la emoción.



Una vez que te sientas cómoda/o con esta postura erguida, entonces cada vez que hables con alguien haz lo siguiente:

2. TOMA CONSCIENCIA QUE MIRAS A LOS OJOS, que lo haces de una forma natural, no cómo si quisieras ver las entrañas del otro.

La mirada suave a los ojos potenciará las emociones que experimentas al estar erguida y comunicará al interlocutor confianza y seguridad en ti misma/o, además, al ser ambos comportamientos coherentes, transmitirás sinceridad en tus palabras.

¿Te ha pasado alguna vez con alguien con quien tienes confianza, que está muy ocupado y te dice, *“sigue hablando, te escucho aunque no te mire”*?

Bien, pues es posible que te oiga, pero escuchar realmente lo que quieres transmitirle, no lo creo, entre otros motivos porque si no te mira se pierde lo que más comunica, tu comportamiento no verbal, así el mensaje transmitido quedará muy sesgado.

Espero tus comentarios de cómo te has sentido y si has notado diferencias en las percepciones que los demás han tenido de ti al realizar estos ejercicios.

**Déjame tus impresiones y cualquier cosa que desees consultar.
Te contestaré lo antes posible.**



NOTA: Te dejo el link a un vídeo muy interesante de lenguaje corporal de AMY CUDDY en <https://www.youtube.com/watch?v=MS8oBuZZktA>