



El lenguaje corporal como herramienta para potencializar el liderazgo.

Body language as a tool to enhance leadership.

Fecha de presentación: Septiembre 2023.
Fecha de aceptación: Octubre 2023.

Omar Alejandro Ballesteros González.
CLEU Campus León.

“Proceso de la comunicación”

Resumen

El lenguaje corporal es uno de los elementos imprescindibles en el proceso de la comunicación el cual se estará basando en la diversidad de movimientos corporales. Estos transmitiéndolos a los receptos diferentes mensajes, lo que, a su vez, varían el significado de acuerdo con las circunstancias (cultura, país, grupo social, entre otros). En las organizaciones e instituciones, el lenguaje corporal comenzó a utilizarse como una herramienta de apoyo en las distintas áreas, ya que permite y contribuye alcanzar objetivos de las mismas áreas. La comunicación será un medio que a través del cual ejercerá influencias sobre las personas consiguiendo deseos o impartiendo órdenes y es prioritario que la misma sea efectiva.

Palabras clave

Lenguaje verbal y no verbal, técnicas de comunicación, lenguaje corporal, posturas, influencias culturales.

Abstract

Body language is one of the essential elements in the communication process which will be based on the diversity of body movements. These transmit different messages to the recipients, which, in turn, vary the meaning according to the circumstances (culture, country, social group, among others). In organizations and institutions, body language began to be used as a support tool in different areas, since it allows and contributes to achieving objectives in the same areas. Communication will be a means through which it will influence people by achieving desires or giving orders and it is a priority that it be effective.

Keywords

Verbal and non-verbal language, communication techniques, body language, postures, cultural influences.

INTRODUCCIÓN

Hablar de liderazgo y lenguaje corporal es hablar de comunicación, conocimientos y habilidades. Estos factores, aunados a una personalidad atractiva, hacen que el líder simpatice con los demás, y un punto sumamente importante en este aspecto es el lenguaje corporal. Generalmente, los líderes natos utilizan su postura y la seguridad que su cuerpo transmite para generar confianza en sus equipos. En los equipos de trabajo donde el compromiso, la lealtad y la productividad son esenciales, especialmente los líderes deben tener un amplio dominio sobre su lenguaje corporal para poder transmitir los mensajes correctos: no hay que perder de vista que cada gesto puede fortalecer o disminuir el impacto de un mensaje verbal.

Estos son 10 tips para que tengas un estupendo lenguaje corporal:

1. Postura abierta y relajada: Esto es esencial para tener una buena presencia. La clave está en tener la cabeza recta, los hombros atrás y las rodillas ligeramente flexionadas.

2. ¡Sonríe! Mantén una sonrisa genuina acompañada por los ojos entrecerrados, pero brillantes. Deja que se vean las "patas de gallo", ¡una sonrisa genuina muestra felicidad y es atractiva!

3. Refleja a la otra persona: Un ejercicio empático de lenguaje corporal para líderes consiste en emular a la otra persona en su postura y tono de voz, pero sin buscar imitarlo a manera de broma, sino reconociendo si habla despacio o deprisa, sus expresiones, la manera de mirar y sus ademanes. Se trata de entrar en la misma sintonía del otro.

4. Toque rápido Un ligero toque en el brazo o en el hombro puede generar simpatía y agrado con la otra persona. Sin embargo, no abuses o prolongues el contacto, pues esto puede llevar a malentendidos.

5. Contacto visual Un punto básico del lenguaje corporal para líderes es mantener el contacto visual y hacerlo acompañado de una sonrisa. No lo hagas por un tiempo prolongado, pues la otra persona puede sentirse incómoda.

6. Gira el cuerpo hacia la otra persona: Esto muestra que estás entregando toda tu atención.

7. Gestos con las manos abiertas: Muestra las manos como símbolo de que no estás escondiendo nada: utilizar ademanes y expresiones con las manos abiertas habla de franqueza y honestidad. Hay diferentes usos de las manos para mostrar ciertas ideas: un puño cerrado habla de decisión, mientras que hablar con las manos apuntando al pecho denota que se trata de una experiencia personal.

8. Pausas cortas: Unos segundos de pausa dan un poco de dramatismo, especialmente al tratarse de una pregunta personal. Es importante hacer esto para mostrar

que uno no entrega las respuestas más fáciles a la menor provocación.

9. Asiente para mostrar confianza: Esta acción fortalece una opinión existente, formando una conexión con el otro. Asimismo, esto muestra que estás poniendo atención a la otra persona.

10. Evita movimientos nerviosos: Todos nos ponemos nerviosos, pero en el lenguaje corporal para líderes es muy importante evitar los movimientos inquietos que denotan inseguridad. Si este aspecto te cuesta trabajo, una técnica que funciona bien es llevar un objeto (una pelota pequeña, por ejemplo) que te haga sentirte más cómodo a la hora de hablar: sostenlo en la mano o míralo por unos segundos cuando hagas pausas.

Rasgos que mejoran el lenguaje corporal

Para ejercer un liderazgo efectivo, es necesario ser consciente de los elementos que facilitan el entendimiento y la empatía durante una interacción con otras personas, por ejemplo:

Postura erguida: Esto brinda mayor autoconfianza y provoca una sensación de calidez en el interlocutor, además de que ayuda a la persuasión. No se trata de estirarse por un momento, sino de incorporar esta postura a la vida diaria para generar un nuevo estado mental.

Eliminar tensión: Es normal que un líder tenga que hablar en público, y también es normal que se sienta tenso antes de hacerlo. Siempre es recomendable realizar alguna actividad para relajar un poco los músculos antes de estar frente a los espectadores y que el lenguaje corporal no sea rígido y poco apto para la comunicación.

Contacto visual: La claridad de las ideas es muy importante para el liderazgo, y esta no solo se logra con palabras: no hay que olvidar que los ojos tienen la capacidad de expresar absolutamente cualquier sentimiento. Mantener el contacto visual ayuda a conectar física y emocionalmente cuando se conversa con una persona o se habla con un público, además de que ayuda a elevar el tono de voz y genera confianza.

Ademanes: Realizar ademanes ayuda a atraer la atención de la persona con quien se habla. Especialmente cuando se lleva a cabo una presentación, es importante que los gestos tengan una intención y que no sean repetitivos.

El apretón de manos: Un saludo de mano es la primera conexión que se tiene con otra persona. Para transmitir liderazgo con un apretón de manos, este debe ser lo suficientemente firme como para inspirar seguridad y calidez, pero no tan fuerte como para mostrar agresividad. Mientras se estrecha la mano de alguien, es importante mantener el contacto visual.

Si bien la palabra es la base de la comunicación (comunicación verbal), la gesticulación (comunicación no verbal) enfatiza el mensaje y lo refuerza haciendo que este sea más exacto y fácil de entender por el emisor. De acuerdo con el estudio realizado por el antropólogo Albert Mehrabian, lanzó un resultado sorprendente: tan sólo un 7% por ciento de la comunicación entre dos personas se realiza mediante palabras. Un 38 por ciento se comunica mediante la voz y todos sus componentes (volumen, entonación) y el 55% por ciento restantes se lleva a cabo a través del lenguaje corporal (gestos, posturas, mirada). Una buena comunicación mejora la productividad

en nuestros entornos laborales y familiares y esto hace que el clima laboral y familiar sea el idóneo para sentirse realizado. Dedicar tiempo en mejorar la comunicación con los demás influye en tu calidad de vida y la de tu entorno. La comunicación es un elemento vital e imprescindible en el comportamiento que los miembros de una organización pueden llegar a tener, la comunicación cumple con cuatro funciones básicas en una empresa: control, motivación, expresión de emociones e información (Chiavenato 2009).

El liderazgo y la comunicación son entendidos como dos herramientas indispensables para el éxito de toda organización o empresa; ningún líder podrá relacionarse, ni dirigir correctamente a sus colaboradores sin una comunicación adecuada. Es por ello, por lo que presentamos algunos tips para que puedas aprender nuevas habilidades que te ayudarán a tener una comunicación efectiva que contribuirá a lograr ser un líder aún más exitoso:

1) El uso de las manos: Mostrar las palmas de las manos abiertamente mientras hablas es un signo inequívoco de que estás dispuesto a trabajar en equipo y liderar la misión con honestidad. Además, es un comportamiento que inspira confianza en tus interlocutores.

2) Contacto visual: Nunca evites el contacto visual con tus interlocutores, ya sea que estás expresando una idea o explicando los beneficios de hacer negocios con tu empresa, es importante que establezcas una conexión mental a través de la mirada y que pasees tu mirada hacia todas las personas que se encuentren allí reunidas.

3) Postura: Al dar una charla o realizar una exposición, extiende tus brazos y evita los clásicos errores como cruzar los brazos por mucho tiempo o dejar las manos en los bolsillos. Cuando te sientes apoya con soltura tus brazos y abre tu chaqueta, y al estar de pie camina con la espalda derecha. Te ayudará a verte más saludable y ganarás unos cuantos centímetros (la mayoría de las personas caminan encorvadas).

4) Tono de la voz: Hablar de forma monótona puede producir aburrimiento. Darles precisión a tus palabras separando algunas sílabas y dando énfasis en tu mensaje en algunas palabras o frases (Los políticos son expertos en usar este recurso).

5) Utiliza tu cuerpo: Utilizar efectivamente tu cuerpo, al abrir los brazos, señalar algún punto de la presentación, extender la mano para expresar mejor una idea, tener libertad para mover tu cuerpo es un signo de liderazgo, siempre que utilices estos gestos por debajo del nivel de los hombros pues da una sensación de inclusión al auditorio.

Por último, el lenguaje corporal nos permite inferir cómo se siente, qué rasgos dominan la personalidad o cuáles son las intenciones de las personas y, es evidente que el liderazgo es algo que está en la mente de los demás. Hay una serie de elementos que nos hacen decir que: "esa persona es un líder". La clave estará no tanto en lo que digan sino a través de "cómo lo digan y cómo lo hagan", es decir,

a través de la comunicación no verbal.

CONCLUSIÓN

La comunicación es un elemento crucial para el desarrollo de las diferentes áreas y actividades que se estarán realizando en las organizaciones, instituciones o alguna otra área que se utilice, a través de esta se transmitirán diferentes instrucciones para el logro de los mismos objetivos planteados y cumplen la función de prevención y solución de los problemas. Mencionando que el 55% de la información transmite a través de un lenguaje corporal el saber utilizar esta herramienta facilita el entendimiento, se capta la atención de la persona y ayuda a condicionar y predisponer un mejor acuerdo y atención, siendo este uno de los puntos más principales, para el mejor desarrollo de las actividades en la misma área de la organización.

El lenguaje corporal aun esta el camino a consolidar como una ayuda de la ciencia formal, algunos indican que el lenguaje corporal es el sistema kinestésico y es parte del trabajo de cada persona, sin embargo, dentro de los conceptos consultados se concibe que el lenguaje corporal es parte de la comunicación no verbal, perteneciendo al sistema primario y al mismo sistema kinestésico.

Es fundamental el entrenamiento del lenguaje corporal, ya que al momento de entablar algún tipo de comunicación dejaremos experiencias positivas o negativas, esta demostrado que las mismas personas que controlan su lenguaje corporal son capaces de establecer una mejor relación social y sobre todo en el ámbito organizacional, es de vital importancia para las mismas negociaciones con los clientes, proveedores, instituciones, amistades personales y persuadir a los clientes para lograr una respuestas positiva.

La clave de la comunicación es que no existan contradicciones entre el lenguaje verbal y que los gestos refuercen y maten lo dicho, los signos no verbales se emplearan de la misma forma inconsciente y ello le dará más crédito por tratarse de los actos involuntarios, por ello, se entiende la relación de la comunicación verbal y no verbal, ya que ninguna basta por si sola, para difundir de la manera correcta un mensaje y el poder enunciar que efectivamente se esta dando un mensaje eficaz en las personas o la organización, asimismo las consecuencias de que la comunicación sea efectiva en los sujetos u organización son la mejora de la productividad, las relaciones sociales, satisfacción laboral y el logro de una visión compartida, los integrantes se agrupen en torno a la comunicación y visión de las empresas y de las mismas relaciones sociales, compartan los intereses, los motiven y colaboren, que sea el resultado de la vinculación de los intereses personales con los demas sujetos que están interactuando o la organización.

BIBLIOGRAFÍA

- Fonseca, M. (2005) Comunicación Oral Fundamentos y practica estratégica. 2ª ed. México: Pearson Educación.
- Gordillo, F., López, M., Mestas, L. & Corbi, B. (2014). Comunicación no verbal en la negociación: La importancia de saber expresar lo que se dice. Revista Electrónica de Psicología Iztacala.