



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno. Derli Abidan Morales Velazquez

Nombre de la Materia- Proyección profesional

Nombre del profesor- Laura Jacqueline López.

Nombre de la Licenciatura- trabajo social y gestión comunitaria

Cuatrimestre- octavo cuatrimestre grupo B

La comunicación a pesar de ser un proceso muy cotidiano no deja de ser complejo, pues existen muchos factores que influyen en ella, tanto desde el punto de vista psicológico como lingüístico. El ser humano siempre envía mensajes, aunque lo haga inconscientemente o incluso si no desea comunicarse, nos comunicamos a través de disímiles acciones. Los gestos, las posturas, las miradas, los tonos de voz y otros signos y señales no-verbales, constituyen un lenguaje complementario al de las palabras, con el que nos comunicamos en forma constante.

Su estudio científico recibe el nombre de comunicación no-verbal (CNV). En cualquier encuentro y conversación la CNV expresa el complejo mundo afectivo compuesto por emociones, sentimientos y estados de ánimo. Refleja cómo se sienten las personas y también manifiesta la marcha de los procesos cognitivos relacionados con la atención, la memoria y la imaginación. A través de los actos no-verbales se evidencian las valoraciones positivas o negativas que experimentamos hacia otras personas.

Por otro lado, la CNV exterioriza las intenciones, como la sinceridad y el engaño; así como el estado biofísico, es decir, el cansancio o la vitalidad, la salud o enfermedad. Las investigaciones han demostrado que la CNV tiene más influencia que las palabras en las reacciones que nos provocamos mutuamente. Sin embargo, le prestamos poca o ninguna atención, pues está relacionada con procesos inconscientes. Por esta razón, la CNV tiene un alto poder retórico sobre las mentes individuales, tanto como sobre la mente colectiva.

Así mismo la imagen corporal juega un papel muy importante ya que es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona cree que es. La imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y dentro de su propio cuerpo.

LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Para muchos estudiosos e investigadores la comunicación no verbal constituye un elemento importante dentro del proceso comunicativo, pues contribuye a alcanzar una transmisión efectiva del sentido de los enunciados, algo que consideramos esencial en el trabajo de interpretación y uno de sus objetivos principales. Incluso, algunos consideran que el comportamiento no verbal es mucho más creíble que el verbal.

El lenguaje no verbal varía de una cultura a otra, por lo que se corre el riesgo de que su interpretación sea muy diferente de las intenciones reales del emisor, por tal motivo una vez más, es importante para el intérprete tener un conocimiento, al menos mínimo, de este tipo de comunicación.

El conocimiento del lenguaje no verbal de la parte foránea involucrada en el acto comunicativo es de gran utilidad; para lograr este objetivo, contamos con la opción de aprender a observar la cultura propia, para tener elementos de comparación con la cultura extranjera. Así seremos capaces de mejorar la capacidad crítica en relación a las características culturales y al proceso comunicativo propio y de los interlocutores.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Cuando la comunicación no verbal empezó a estudiarse, fue para apoyar a los ejecutivos de ventas y a gerentes en el conocimiento de las personas a las que trataban, pero que el campo fue ampliándose de tal manera que toda persona, cualquiera que sea su vocación y posición social puede hacer uso de ella para comprender mejor el acontecimiento más complejo que se presenta en la vida: el encuentro cara a cara con otra persona.

La comunicación no verbal incluye el proceso de enviar mensajes sin la utilización de palabras, y en su lugar se utilizan expresiones faciales, gestos posturas, tonos

de voz, arreglo personal, vestimenta, colores y el uso de espacio. En ese sentido las señales no verbales pueden llegar a contener muchos mensajes ocultos e influir en el proceso y el resultado de la comunicación cara a cara.

De la misma forma el individuo que está en silencio o inactivo frente a otros podría estar enviando un mensaje, que puede ser o no el mensaje que se pretende enviar. Así las señales no verbales son una fuente muy rica de información. Por otro lado el comportamiento no verbal de alguna persona puede ser muy útil para responder a otros y así establecer una conexión más fuerte con otros.

Existen diferentes formas para hacer notar la comunicación no verbal y que demostramos a través de nuestro lenguaje corporal como:

- Los Gestos
- El contacto visual
- Las expresiones faciales
- Los movimientos del cuerpo y la postura
- Contacto físico
- La postura

Hay tres categorías que se pueden encontrar en la comunicación no verbal:

1) El cuerpo, su conducta y su apariencia, es decir manifestamos mucho por cómo nos vemos y dejamos que los demás nos perciban y aprecien de nosotros.

2) La voz (volumen, tono, pausas, no fluidez), podemos reconocer el lugar de procedencia de una persona por la rítmica de su voz así como por la tonalidad y énfasis de sus palabras.

3) El medio ambiente (espacio, territorio, tiempo, arquitectura y uso de objetos), es así que se puede determinar el contexto de vida de una persona sin escucharlo decir una sola palabra o tener contacto físico con él.

Se pueden establecer algunas características generales de la comunicación no verbal:

- La comunicación no verbal, generalmente, mantiene una relación de interdependencia con la interacción verbal.
- Con frecuencia los mensajes no verbales tienen más significación que los mensajes verbales.
- En cualquier situación comunicativa, la comunicación no verbal es inevitable.
- En los mensajes no verbales, predomina la función expresiva o emotiva sobre la referencial.
- En los mensajes no verbales, predomina la función expresiva o emotiva sobre la referencial.
- Existe una especialización de ciertos comportamientos para la comunicación.

TIPOS DE COMUNICACIÓN NO VERBAL

Existen tres principales tipos de comunicación no verbal:

Kinésica: Engloba las posturas corporales, es el estudio de los movimientos corporales como los gestos, expresión facial, contacto visual, postura, etc. Dentro de las organizaciones se establece comúnmente comunicación con otra u otras personas, la mayoría de los mensajes percibidos no provienen de lo que literalmente se dice, sino de la manera en que los gestos y movimientos corporales proyectan lo que se habla. Es muy importante que al hablar en público se maneje de manera voluntaria y consciente cualquier gesto o movimiento que se realice, sobre todo para no introducir ruido en el proceso comunicativo y hacerlo más efectivo.

Proxémica: Se refiere al estudio de la distancia social, es la manera en que cada sociedad o cultura en particular percibe los espacios físicos.

Cuando dos personas platican, la distancia que hay entre cada una varía, dependiendo del rol respectivo y del tipo de mensaje que se transmita. El espacio no solo se refiere a la distancia que separa físicamente a los sujetos sino a los elementos que se utilizan para delimitar esos espacios. Por ejemplo, la distancia entre personas allegadas (amigos o familiares) es diferente en la cultura europea y en la cultura latina.

Los ingleses suelen marcar un espacio mayor y evitan el contacto físico. Para un latino la distancia social de amistad, compañerismo o que indique relación de familia suele ser muy corta o nula. El hecho de no respetar la distancia social establecida en una cultura en particular, ocasiona problemas de comunicación. De alguna u otra manera se suelen marcar límites imaginarios o reales que indican a las demás personas hasta donde pueden o no acercarse.

En una empresa, un escritorio que está de por medio entre dos personas indica jerarquía, es decir que la persona tras el domina la situación de comunicación y pone las reglas de la relación laboral.

Para lenguaje: Se refiere a las cualidades de la voz como entonación, volumen, dicción, acento, emisión de sonidos, gruñidos, risa, bostezos, entre otros.

En la comunicación verbal, el significado de las palabras es muy importante para poder codificar un mensaje, pero no es lo único que transmite significado, la intención del mensaje se marca con la forma en que pronunciamos esas palabras. Las principales características de la voz que ayudan a marcar la intención del mensaje son el volumen (nivel de intensidad con que se emite un sonido), el ritmo (velocidad con que se habla), la textura (cualidades de la voz), la entonación (variaciones de tono que usamos al hablar) y el tono (alto o bajo nivel de graduación de la voz).

La comunicación no verbal es importante puesto que a través de ella se pone de manifiesto la mayor parte de nuestras interacciones con otras personas, cumple

funciones como reafirmar la comunicación verbal y enfatizar los mensajes que se transmiten y en las organizaciones considerando que el mundo laboral actual es más competitivo que nunca se exige de los profesionales además de conocimientos técnicos, nuevas habilidades sociales que exigen el perfecto manejo y conocimiento de la comunicación no verbal.

En el mismo sentido, Hall (1989) notó que la distancia social entre la gente, está generalmente correlacionada con la distancia física y describe cuatro diferentes tipos de distancias inmersas en lo que denominamos el espacio personal o informal a manera de una sub-categoría de esta.

- Distancia Íntima. Es la distancia más reservada por cada individuo y se da entre los 15 y 45 centímetros. Para que se de esta cercanía, las personas tienen que tener gran confianza y en algunos casos estarán emocionalmente vinculados, pues la comunicación se realizará además de la mirada a través del tacto y el sonido. Es la zona de las parejas, padres e hijos y amigos íntimos. Dentro de esta zona se encuentra la zona inferior comprendida a unos 15 centímetros del cuerpo, es la llamada zona íntima privada.
- Distancia Personal. Se genera entre los 46 y 120 centímetros. Esta distancia se da en la oficina, reuniones, fiestas, conversaciones personales o de trabajo. A distancia de brazos extendidos.
- Distancia Social. Se produce entre 121 y 360 centímetros. Es la distancia que nos separa de los desconocidos y extraños. Usual con las personas con quienes no se tiene ningún tipo de relación, gente que no se conoce bien.
- Distancia Pública. Se da a más de 360 centímetros. Es la distancia ideal para dirigirse a un grupo de personas. El tono de voz es alto y esta distancia es la que se utiliza en las conferencias, charlas y seminarios.

LA IMAGEN CORPORAL

La imagen corporal es "la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta". Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo. Aquellos sujetos que, al evaluar sus dimensiones corporales, manifiestan juicios valorativos que no coinciden con las dimensiones reales presentan una alteración de la imagen corporal.

La imagen corporal es la manera como te ves y te imaginas a ti mismo. Tener una imagen corporal positiva significa, en la mayoría de los casos, que te veas a ti mismo de manera precisa, que te sientas cómodo en tu cuerpo y que te sientas bien con tu apariencia. Es común luchar con la imagen corporal, sin importar quién seas. Una imagen corporal muy negativa puede provocar trastornos alimenticios y del ejercicio.

Todos tenemos una imagen corporal. Todos tenemos sentimientos con respecto a nuestra apariencia. Además, tenemos pensamientos y sentimientos sobre lo que las otras personas piensan sobre nuestra apariencia. Nuestra imagen corporal general puede variar de muy positiva a muy negativa.

Quizá te sientes bien con respecto a algunas partes de tu cuerpo o tu apariencia, pero no con respecto a otras; eso es totalmente normal. La imagen corporal también es la manera en la que te sientes en tu cuerpo: si te sientes fuerte, capaz, atractivo y en control.

La imagen corporal está formada por diferentes componentes: el componente perceptual (percepción del cuerpo en su totalidad o bien de alguna de sus partes),

el componente cognitivo (valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste), el componente afectivo (sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste y sentimientos hacia el cuerpo) y el componente conductual (acciones o comportamientos que se dan a partir de la percepción):

La preocupación anómala por la imagen corporal no es exclusiva de nuestros días. Cada periodo de la historia cuenta con sus propios estándares de belleza y cada cultura desarrolla diferentes conceptos sobre la propia imagen, forma y decoración del cuerpo. Como consecuencia de esto, la imagen corporal está influida por diferentes aspectos socioculturales, biológicos y ambientales.

En la actualidad existen unos estándares de belleza basados en modelos prodelgadez, suponiendo la internalización de estos ideales un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal. La insatisfacción corporal ocurre si un individuo interioriza el cuerpo ideal, el determinado culturalmente, y por comparación social concluye que su cuerpo discrepa de ese ideal. Numerosos estudios han encontrado que las tendencias occidentales cada vez se difunden por un mayor número de países, por lo que la distorsión de la imagen corporal es un problema mundial que cada vez tiene una mayor influencia tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo.

CONCLUSIONES

Lo que decimos y como lo decimos es de cierta forma un retrato de nuestro yo, por tal motivo debemos saber cómo utilizar esta herramienta, tanto de forma personal como en nuestro interactuar con otras personas, y esta es precisamente una de las características de nuestro trabajo como intérpretes . Hay elementos lingüísticos y extra-lingüísticos que constituyen parte integral del mismo ser, del modo de vida y de la cultura de la persona, por lo cual no podemos prescindir de ellos si intentamos dominar cabalmente la lengua extranjera, estos elementos resultan fundamentales para la plena comprensión y transmisión del mensaje, lo cual resultará en un mejor trabajo interpretativo.

Es de suma importancia para nuestro, trabajo el hecho de ser capaces de entender, valorar y utilizar las herramientas de la cultura ajena para poder transmitir tales elementos de la manera más fiel posible, apoyados en nuestros propios medios. Los intérpretes debemos ser conscientes de nuestra función principal, dígame transmitir de manera correcta y adecuada el sentido del discurso, eslabón clave para la calidad del proceso comunicativo, por tanto conocer los signos no verbales puede sin duda alguna contribuir a este objetivo.

Al mismo tiempo la imagen corporal juega un papel importante ya que o podemos cambiar nuestro cuerpo, pero podemos hacer varias cosas para mejorar cómo nos vemos. Es importante recordar que lo que realmente importa es cómo nos sentimos con nuestro propio cuerpo, no cómo es en realidad. Hablar con una persona de confianza, como un familiar o un amigo, sobre los sentimientos que tenemos hacia nuestro cuerpo puede ayudarnos a sentirnos mejor. En casos en los que la imagen corporal está asociada a una insatisfacción profunda es recomendable realizar terapia con un profesional de la salud mental.

Consejos para tener una imagen corporal positiva

- Acepta y valora tu cuerpo, en buena parte se debe a los genes que has heredado de tu familia. Seguramente muchos de tus rasgos físicos son

como los de alguno de tus familiares, así que si quieres a tu familia por qué no vas a querer a tu cuerpo?

- Haz una lista de cosas positivas de tí mismo/a que no tengan nada que ver con el físico.
- Rodéate de personas que te respeten y te hagan sentir cómoda
- Trata a tu cuerpo con respeto y amabilidad, no lo maltrates!

BIBLIOGRAFIA

Antología otorgada por la institución

Borrales, E. (2011 junio). el lenguaje no verbal. 46-51.

[Redalyc.El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior ...](#)

<https://www.redalyc.org> › pdf

[Percepción de la imagen corporal - CORE](#)

<https://core.ac.uk> › download › pdf