



Mi Universidad

Ensayo

NOMBRE DEL ALUMNO: Esthela Perez Gonzalez

TEMA: La comunicación no verbal y la imagen corporal

PARCIAL: Segundo

MATERIA: Proyección Profesional

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Laura Jacqueline López Hernandez

LICENCIATURA: Trabajo Social y Gestión Comunitaria

CUATRIMESTRE: Octavo

Lugar y Fecha de elaboración Frontera Comalapa Chiapas 3 de abril de 2022

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

La comunicación no verbal y la imagen corporal.

A continuación, en el presente ensayo intentaré presentar algunas reflexiones, pensamientos y puntos de vista sobre dos temas relacionados a la imagen personal, tales como la “comunicación no verbal y la imagen corporal”, que a penas son dos de los muchos otros aspectos que componen las estrategias para establecer una apropiada imagen personal, pero que sin embargo, son bastante importantes y amplias como para realizar una serie de revisiones que nos permitan profundizar en ellos para tener por un lado mayor información y conocimiento, pero sobre todo mayor consciencia de lo que implica en cada una de las personas en sus diferentes roles de vida.

Para la realización de este trabajo nos apoyaremos principalmente de tres fuentes de información que tomaremos como referencias, siendo el primero la base del análisis, la “Antología de la materia de Proyección Profesional de UDS”, debido a que es el fundamento de la materia en la cual se inserta el presente trabajo, misma de la que he seleccionado los dos temas ya mencionados del capítulo 2 de la antología comentada. Adicionalmente nos apoyaremos de dos revistas electrónicas, cada una con uno de los temas que abordaremos, con la finalidad de obtener una extensión de ideas que complementen nuestros conocimientos y formación de criterios y que como resultado nos favorezcan y fortalezcan nuestras capacidades personales y profesionales.

Como profesionistas en general, y mucho más como profesionistas de la carrera de Trabajo Social y Gestión Comunitaria, es necesario ampliar este tipo de conocimientos, debido a que profesionalmente siempre estaremos en contacto y comunicación con otras personas y conjuntos sociales, con quienes debemos establecer vínculos emocionales y comunicación no solamente verbal, como ya veremos a continuación, además de proyectar una imagen acorde a nuestra personalidad, natural y a su vez moldeada en una lógica de crecimiento y desarrollo personal que facilite esa interacción a favor de la auto resolución de problemas sociales, de empoderamiento social y desarrollo humano.

Para fines de análisis y comprensión de ambos temas, presentaré una serie de ideas, reflexiones e información de las referencias mencionadas con anterioridad de los temas por separado, debido a que vale la pena profundizar en cada uno de ellos y posteriormente unirlos para establecer lo que en la práctica real de vida sucede de manera integrada.

Sin más, comenzaremos por mencionar que la comunicación no verbal ha existido por siempre desde los inicios de la humanidad, el ser humano en sus diferentes periodos de evolución, ha tenido la necesidad de comunicarse con sus semejantes para establecer lazos de comunicación y cooperación para su propia sobrevivencia, mismos que desde luego han venido evolucionando a lo largo del tiempo, pero que fueron la base importante de su interacción. Todo indica que antes de la comunicación verbal que hoy conocemos y manejamos, comenzó con una comunicación basada en los gestos, ademanes y “rugidos o sonidos guturales”, que se complementaron poco a poco con las miradas y conducta táctil, por supuesto primero de una manera más primitiva, evolucionando cada vez en formas más definidas e incluso hoy en día, más practicadas como estrategias profesionales.

Sin duda la importancia de la comunicación no verbal en los inicios de la humanidad ha sido una característica fundamental a saber:

Tomando como base la postura darwiniana, puede afirmarse que la forma de comunicar no verbalmente algunas emociones básicas, como el enojo, la alegría, el miedo y la tristeza, son innatas o genéticamente heredadas gracias a la evolución, y que, además, las compartimos con los primates y otros mamíferos superiores. Los mamíferos superiores son capaces de interpretar el significado de los gestos empleados en las emociones básicas, y de responder a ellos. Por ejemplo, un chimpancé huirá si observa que el líder de su manada muestra los dientes, gruñe, su rostro se enrojece y se golpea el pecho con los puños cerrados. De igual forma un humano, si ve a otro llorar, responderá con delicadeza y atención hacia el que sufre. Jamás huirá de ese individuo con miedo ni tampoco ofrecerá

una respuesta que implique una carcajada. Los bebés mamíferos lloran para llamar la atención de su madre y, con el tiempo, ella logra identificar los distintos tipos de llanto que tiene su cría, aunque se encuentre lejos o en medio de mucho ruido. Puede así afirmarse entonces que una emoción combina la percepción, la excitación física y la actitud del individuo en una fórmula aprendida previamente y heredada desde hace miles de años, para responder de acuerdo con la forma en que se ha interpretado la situación. Sin embargo, no se puede responder a esa situación si no se sabe “leer” el rostro de quien expresa la emoción. Por eso aquí se plantea que el lenguaje no verbal fue vital para la sobrevivencia de muchas especies de mamíferos, principalmente la nuestra, pues al interpretar el significado de las emociones manifestadas por los gestos u otras formas no verbales, era posible actuar: huir, alejarse, distanciarse, acercarse, palmotear para felicitar, abrazar e, incluso, hasta besar. (Corrales, 2011, pp. 49-50)

Hoy en día la comunicación no verbal ha cobrado por su importancia un mayor interés en diferentes disciplinas, dando lugar a mayores y rigurosos estudios que han permitido identificar algunos componentes fundamentales que la caracterizan y que son muy relevantes de conocer con detalle, como; la información o mensajes que un ser humano transmite a través de sus ademanes, sus gestos, sus miradas y su conducta táctil, entre otros.

Si prestamos atención a esos mensajes, nos daremos cuenta de cómo las personas están siendo honestas y congruentes con la información verbal que están expresando, de la veracidad o falsedad de lo que dicen y de los miedos, ansiedades e inseguridades que no se verbalizan pero que pueden estar presentes. Ahora, no olvidemos que eso mismo que identificamos en los demás, los demás pueden estarlo identificando en nosotros, por lo que el conocimiento de estos mensajes sutiles, como profesionistas en esta carrera social, que como ya dijimos antes, nos toca interactuar con las personas en diferentes circunstancias, esta comunicación no verbalizada no nos debe llevar a juzgar, sino que se convierte en una información poderosa para poder intervenir con muchos actores sociales en cuyo proceso les sea más difícil expresarse con palabras.

Respecto a la imagen corporal, podemos decir que reviste también una gran importancia y me atrevo a decir que en principio en un ámbito personal y en segundo lugar de manera profesional, aunque si lo analizamos bien, podemos darnos cuenta que si personalmente estoy y me siento bien en mi imagen corporal, en consecuencia, pero además al mismo tiempo y no después, me sentiré muy bien en el ámbito profesional, pues una cosa está totalmente relacionada a la otra.

Como pudimos observar en nuestra antología, hay muchos dichos que hacen alusión a la imagen corporal del ser humano, dichos que envían los mensajes de juicios de valor sobre la apariencia de las personas, etiquetas, prejuicios, estereotipos que encierran a las personas en una especie de cajas que encasillan ciertas supuestas características de acuerdo a la imagen de estas personas, por lo que se hace necesario tomar consciencia de la importancia que nuestra imagen está revelando a los demás, pero sobre todo la consciencia de qué imagen es la que quiero que los demás obtengan de mí, sin que eso signifique la creación de una falsa personalidad, sino todo lo contrario; la expresión corporal de naturalidad y a la vez de crecimiento y desarrollo personal y en este caso particular como trabajadores sociales, de crecimiento y desarrollo profesional.

Como ya vimos en la lectura, la imagen corporal inicia desde la creación anatómica del ser humano en el vientre de la madre, pero a su vez esta es moldeada a lo largo de la vida influyendo en ella varios factores sociales, dando lugar a esos estereotipos que ya mencionamos, encontrando a las personas, como vimos en los ejemplos, las sumisas, las agresivas, las asertivas, entre otro tipo de clasificaciones.

Es necesario también identificar la otra cara de la moneda cuando hablamos de imagen corporal:

No existe un consenso científico sobre qué es la imagen corporal, o cómo se evalúa, ni cómo se manifiesta una alteración de ella. En las últimas décadas los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como son la Anorexia Nerviosa y la Bulimia Nerviosa, han generado una importante atención social y un importante corpus científico, analizando la etiología, clínica asociada, tratamientos eficaces,

etc... Dado que una alteración de la imagen corporal (insatisfacción corporal) se ha considerado clave dentro los posibles factores predisponentes, y otra alteración (distorsiones perceptivas del tamaño corporal) como un criterio diagnóstico, el estudio de la imagen corporal también ha recibido gran atención. Esta atención ha proporcionado gran información científica, pero ha polarizado las aportaciones, pues ha provocado que se estudie la imagen corporal casi exclusivamente como una variable asociada a TCA. (Baile, sf, p. 2)

Si nos damos cuenta, algunos de los estudios enfocan la imagen corporal a los trastornos alimenticios, como los mencionados por Bayle, eso nos hace ver la magnitud de lo que implica este concepto, ya que como vimos en las lecturas realizadas, no todo está estudiado y comprendido, es un concepto complejo que sigue en estudio y medición y por lo tanto apenas contamos con algunos datos que nos dan pauta para hacer nuestros análisis.

Como un dato importante que quiero mencionar es, por ejemplo, hoy en día, el de las redes sociales donde las personas dan una muestra en muchos casos de un estilo de imagen que quieren mostrar a los demás, a través de fotografías que muchas veces están retocadas “con filtros” y que por lo tanto no muestran una imagen real de su persona, sino un “deseo de ser esa imagen retocada”. Lo anterior me hace suponer que necesitamos forjar nuestra consciencia, por un lado hacia una aceptación de lo que (como dice un refrán) “somos y no podemos cambiar, pero sí cambiar, aquellos aspectos que son posibles”.

Para cerrar nuestro análisis quiero hacer hincapié en la importancia de que como profesionistas tenemos una responsabilidad personal y social, para prepararnos más en este tipo de estrategias para fortalecer nuestra imagen personal y por lo tanto tener una proyección profesional acorde a nuestros objetivos propios de la carrera. Recordando que no se trata de una idea simple de vernos y sentirnos mejor para establecer relaciones de poder, superioridad y control, como algunas veces sucede con algunos profesionistas (sin afán de juzgar, sino de crear consciencia social), sino al contrario, de forjarnos como personas capaces de desenvolvernos no solo eficaz, sino congruentemente en nuestro

entorno, con las personas con las que profesionalmente nos toca intervenir y con las que queremos generar un impacto favorable que modele relaciones interpersonales con valores y principios que se vean reflejados en nuestras actitudes, acciones, palabras, lenguajes no verbales e imagen corporal.

Referencias

Baile, J.A. (sf). ¿Qué es la imagen corporal? Revista de Humanidades. Cuadernos del Marqués de San Adrián. P. 2. Centro Asociado UNED Tudela.

Corrales, N.E. (2011). El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior indispensable para el ser humano. Revista Comunicación, vol. 20, núm. 1, pp. 49-50. Instituto Tecnológico de Costa Rica. Cartago, Costa Rica

www.redalyc.org

Universidad del Sureste (Enero-Abril). Proyección profesional. Lic. En Trabajo Social y Gestión Comunitaria. Campus Frontera Comalapa.