

# LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

*Alfredo Miguel Aguado*

E. U. de Educación de Palencia

Universidad de Valladolid

*Lourdes Nevares Heredia*

Licenciada en Psicopedagogía

## 1. FORMULACIONES TEÓRICAS: LA COMUNICACIÓN

Dentro del lenguaje coloquial y, por tanto, con un significado aceptado entre la población, se entiende que comunicarse con otra persona es entablar una conversación, decirle o transmitirle algo. En términos más formales, o si se quiere más técnicos, el Diccionario de la Lengua Española entiende por 'Comunicación': «*La acción y efecto de comunicar o comunicarse*». Y ello a su vez significa «*Hacer a otro partícipe de lo que uno tiene // Descubrir, manifestar o hacer saber a alguien alguna cosa // Conversar, tratar con alguien de palabra o por escrito // Transmitir señales mediante un código común entre el emisor y el receptor*».

Parece, por tanto, que la comunicación es aquello que nos permite relacionarnos con los demás. Para ello es necesario un código en el cual nos podamos entender. Es cierto que el código más común, el más habitual, es el lenguaje hablado (en nuestro caso, la Lengua Española) y el escrito. Sin embargo, no está claro que sea siempre el más efectivo. A este respecto, recogemos la siguiente aportación de Robbins, «...algunos estudios han demostrado que la palabra solo trasmite un 7%, aproximadamente, de la información que se comunica. Un 38 % se trasmite por el tono de voz. El 55% de la comunicación, y con mucho la mayor parte de ella, deriva de la fisiología o lenguaje corporal.» (Editorial Escuela Española, 1993: 573).

En todo proceso de comunicación intervienen unos elementos que podemos resumir en torno a cinco puntos:

1. La fuente de información es una persona con ideas, decisiones y sentimientos.

2. Todo ello es codificado, para lo cual, es necesario una toma de decisión sobre un código de lenguaje.

3. Una vez tomada la decisión, el emisor, la persona, emite un mensaje, una idea, un sentimiento,...hasta un receptor, y a este proceso se le denomina la transmisión. La transmisión se efectúa a través de un canal que puede ser verbal o no verbal.

4. El receptor recibe el mensaje y necesita decodificarlo, traducirlo.

5. Se da, finalmente, un proceso de comprensión e interpretación del mensaje.

A lo anterior hemos de añadir algunos otros aspectos como son:

— El emisor cuenta con un mecanismo de feedback o retroalimentación que le suministra respuestas sobre si se ha captado o no lo que quería decir. Esto le sirve para comprobar la eficacia del mensaje y, a la vez, para reconducir sus nuevos mensajes.

— Los canales verbal y no verbal no son independientes uno de otro, sino, más bien, se complementan y son utilizados a un tiempo.

— Es necesario tener en cuenta las posibles distorsiones existentes en todo el proceso; de este modo podemos analizar:

- El emisor quiere comunicar unas ideas pero, por causas diversas (no sabe qué código utilizar, cómo utilizarlo, tiene miedo,...), no consigue emitir el mismo mensaje (existe diferencia entre lo que quiero transmitir y lo que realmente transmito).
- Lo mismo podíamos decir del receptor. Es posible que exista discrepancia entre lo que oye y aquello que desea oír. Esta distorsión aumenta cuanto más conflicto exista o menos motivación se tenga para escuchar.
- No son pocas las veces que conscientemente enviamos un mensaje y, al mismo tiempo, nuestro inconsciente se encarga de enviar otro desmintiéndolo.

Según lo visto hasta el momento, parece algo consensuado por los diferentes autores la existencia de una serie de elementos que intervienen en el proceso de la comunicación y, por tanto, serán aspectos a tener en cuenta cuando queramos comprender el proceso; también existen unos elementos que pueden facilitar la eficacia de la transmisión del mensaje y, por contra, otros que lo pueden distorsionar.

También parece aceptado que la transmisión del mensaje se hace a través de dos canales, el verbal y el no verbal, siendo ambos coincidentes en el tiempo.

Pese a lo anterior, las características vistas hasta el momento para la comunicación en general, es posible observarlas en ambos canales. Debido a la idiosincrasia de cada uno de ellos, y dependiendo de dicho canal, vamos a observar la importancia de determinados elementos u otros. Por ejemplo, la citada componente inconsciente de la comunicación es más fácil observarla en los gestos y posiciones del cuerpo que en el lenguaje

oral. Deberemos, por tanto, profundizar en un conocimiento más particular de cada canal, en nuestro caso el no verbal, aunque sin olvidar su constante interconexión.

## 2. CULTURA Y COMUNICACIÓN

Partiendo de la definición de ‘cultura’ admitida por los antropólogos, esto es: «la forma de vida de un pueblo», parece evidente que se puede aprender y, por tanto, enseñar mediante la trasmisión de información. Vemos que la relación entre cultura y comunicación es muy estrecha y el estudio de los elementos o ingredientes básicos de la cultura puede aportar interesantes puntos de vista sobre «una serie de formas de comunicación complejas, no verbales, dependientes del contexto» (Hall, 1989: 7).

Amparándose en la definición dada, se hace necesario distinguir entre lo básico o biológico, aquello que no se aprende sino que nos viene dado genéticamente, y lo creado por el hombre, es decir lo cultural y, como tal, lo aprendido. Esta diferenciación nos permitiría empezar a analizar la cultura desde sus orígenes, desde los sistemas que iniciaron el proceso cultural del ser humano. Estos sistemas fueron denominados por los profesores Hall y Trager (1993) Sistemas de Mensaje Primario (SMP), y debían cumplir, para ser considerados como tales, una serie de características:

- a) Estar enraizados en una actividad biológica, compartida ampliamente con otras formas avanzadas de vida; es decir que no tenían que ser una ruptura total con el pasado.
- b) Ser susceptible de análisis en sus propios términos, sin tener que referirlo a otros sistemas.
- c) Estar constituidos de modo que reflejen el resto de la cultura y, a la vez, estuviesen reflejados en ella.

Así nos hablan de diez SMP o tipos independientes de actividad humana. Lo que ellos llaman vocabulario de la cultura.

*Interacción - Asociación - Subsistencia - Bisesualidad - Territorialidad - Temporalidad - Aprendizaje - Juego - Defensa - Explotación*

Veamos de forma breve el significado de cada SMP:

— La *interacción* está basada en la irritabilidad de toda sustancia viva. Interactuar con el ambiente es estar vivo. El habla, la escritura, no son más que formas extremadamente elaboradas de interacción. En el fondo, todo lo que hace el hombre es interacción, es la base de la cultura y todo surge de ella (basándose en ello llegarán a afirmar que la cultura es interacción, o lo que es lo mismo, comunicación).

— La *asociación* se ve en la unión de células. Todo ser vivo está regido por una jerarquía o sistema para unirse a los demás. Las elaboraciones del hombre en este sentido son complejísticas y podemos observar cómo son

diferentes en distintos lugares y tiempos (la estructura feudal en Europa o en Japón). La interrelación con el lenguaje se demuestra en la variedad de dialectos de las clases sociales, el tono de voz del jefe, ...

— *Subsistencia*: elemento básico en cualquier forma de vida. En el ser humano abarca desde la nutrición a la economía de un país. Las formas de subsistencia especializadas consisten en la división de tareas, llegándose a crear en torno a ellas un auténtico vocabulario y forma de interaccionar.

— *Bisexualidad*: la función sexual es la que asegura una variada gama de individuos capaces de adaptarse al ambiente. Las diferencias entre sexos son importantísimas, pero no todas ellas son biológicas. Esto se comprueba al observar cómo en unas culturas es considerado como afeminado lo que en otras no lo es. «El habla y el sexo están vinculados de manera evidente. Si el lector lo duda, empiece a hablar como un miembro del sexo opuesto durante un rato y observe cuánto tiempo deja la gente que continúe» (Hall, 1989: 57).

— *Territorialidad*: se refiere a la toma de posesión, utilización y defensa de un determinado espacio. Si estamos lejos nos obliga a levantar la voz; si cerca, a susurrar; existen espacios donde poder hablar, leer, jugar, etc. Parece clara su relación con el resto de los SMP.

— *Temporalidad*: la vida está llena de ciclos y ritmos: la respiración, la menstruación, se ordena por edades en los colegios, las horas de las comidas...

— *Aprendizaje*: mecanismo de adaptación al medio ambiente gracias al cual somos capaces de sobrevivir. Qué duda cabe que en el momento en que dicho mecanismo pudo extenderse en el tiempo y en el espacio, gracias al lenguaje, supuso un gran avance; aunque no podemos olvidar el aprendizaje por imitación, sin que medien palabras.

— El *juego* es un mecanismo más de adaptación y aprendizaje. Existen lugares y momentos donde jugar y que, por supuesto, han ido modificándose con el tiempo y el lugar donde se desarrollaban, de tal modo que no comprendemos bien el humor inglés o el sutil de los orientales.

— La *defensa* es una actividad especializada que se observa en toda forma de vida. Las formas de defensa que ha elaborado el ser humano son infinitas tanto en número como en variedad.

— *Explotación*: con el fin de explotar su entorno todos los organismos adaptan sus cuerpos en consecuencia ( el cuello largo de la jirafa, el dedo pulgar en el hombre). El hombre ha ido construyendo materiales que le simplificaban la tarea o se la facilitaban.

Todos los SMP se encuentran altamente entrelazados y, sin duda, como ya hemos venido entresacando, la capacidad de comunicarnos, de relacionarnos con los demás, es un factor importante en el proceso cultural, hasta el punto de poder afirmar que la cultura es comunicación.

## 2.1. LOS TRES NIVELES DE LA CULTURA

Influido por el estudio de uno de los SMP, concretamente el Tiempo, los profesores Hall y Trager llegan a la conclusión de que la cultura se establece en tres niveles, uno de ellos es el formal, otro el informal y otro el técnico. Pero ¿Qué se entiende por cada uno de estos términos?

*Formal*: es lo que todo el mundo conoce, algo consensuado y que es común a todas las gentes. Por tanto es algo que se aprende por preceptos, por errores, pero sin que exista un razonamiento que lo defina (la hora del té es a las 5).

*Informal*: es aquello que es impreciso, poco exacto, normalmente es un modelo que se imita, se aprende por imitación. Se reproduce mediante automatismos y muchas veces no se es muy consciente de ello (un ejemplo claro es el sexo, los aprendizajes en este tema son típicamente informales). Al intentar hacer consciente un automatismo vemos dificultada la tarea, pensemos por ejemplo en el andar o conducir un coche y observemos qué ocurre si quiero hacer conscientes todos y cada uno de mis movimientos.

*Técnico*: es lo que se utiliza en términos científicos o es posible razonar o demostrar de alguna manera. Es una vía de camino único, es lógico y coherente. La forma de aprenderlo es mediante el razonamiento, la lógica. Los aprendizajes técnicos los podemos ver claramente en las relaciones profesor-alumno.

La vida entera se compone de aspectos donde son así porque sí, por tradición; otros, en cambio, son automatismos que imitamos y que no sabemos muy bien de dónde proceden; y, por último, existen aquellos otros que son lógicos y evidentes.

Sin embargo, esto no es algo inmutable, las cosas van cambiando y lo técnico con el tiempo pasa a hacerse formal; de puro lógico pasa a tomarse como un precepto. Lo formal, a su vez, llega a ser tan cotidiano que se obvia enseñarlo y poco a poco pasa a ser algo que se encuentra en el comportamiento de las personas, pasando a ser algo aprendido por imitación y, por tanto, informal. Por último, aquello que era informal pasa a ser objeto de estudio de algún investigador y se convierte en un conocimiento técnico. Es un círculo vicioso que va a determinar diferentes culturas.

## 2.2. LA CULTURA ES COMUNICACIÓN

Una vez estudiados los elementos de la cultura y los niveles de que se compone, el siguiente paso es seguir analizando hasta llegar a su mínimo exponente; de este modo, se llega a diferenciar cada componente cultural como un 'aislado', y la agrupación de aislados como conjuntos. Además, se establecen también las formas que tienen de presentarse esos conjuntos y a eso se le denomina 'pauta'. Una pauta es el plan organizativo que le da

sentido, es la combinación significativa de conjuntos compartidos por un grupo de personas.

La diferencia entre culturas no son los aislados, ni siquiera los conjuntos, sino la pauta que lo rige, y, después, si es tratado en un nivel u otro de formalidad, informalidad o técnico.

Para entenderlo pongamos un ejemplo descrito por el profesor Fast. Imaginémosnos a un señor sonriendo y moviendo la cabeza de arriba abajo. El conjunto sería todo el movimiento al completo; los aislados serían cada desglose que seamos capaces de observar (levantar la comisura de los labios, elevar el mentón, acercar el mentón al pecho,...). El significado del hecho cambia dependiendo de la cultura donde se realice. En Occidente parece que está asintiendo, afirmando algo con lo que está de acuerdo; sin embargo, en determinadas poblaciones de la India, se trata de todo lo contrario. Está negando y mostrando disconformidad. La pauta ha cambiado radicalmente, pero los aislados y el conjunto son los mismos.

### 3. UNA CIENCIA LLAMADA KINESIA

Es fácil darse cuenta de la importancia que tienen, en la transmisión de un mensaje, elementos que no sean tan sólo el significado intrínseco de las palabras; como ejemplo podemos citar las veces que nos hemos quedado perplejos al oír hablar a alguien que apenas mueve los labios, no gesticula, no tiene ninguna entonación. Es como si estuviésemos ante un comentario aséptico, inexpressivo.

El autor norteamericano Julius Fast aborda de lleno el estudio del lenguaje del cuerpo. Las miradas, los gestos de la cara, las posiciones de las distintas partes del cuerpo tratadas de forma aislada o en su conjunto, el uso del tiempo y del espacio son algunos de los elementos en los que basa su estudio. El término que acuñó para referirse a la ciencia que abarca dicho estudio es el de KINESIA, y su definición «el estudio de la mezcla de todos los movimientos del cuerpo, desde los más deliberados hasta los totalmente inconscientes, desde los que corresponden a una cultura particular hasta los que cruzan todas las barreras culturales.» (Fast, 1984: 16).

El tema en cuestión, conocer el significado de nuestros gestos y movimientos, ha sido tratado por diferentes autores desde enfoques distintos. Hemos visto como Hall se preocupaba por los aspectos culturales, y desde ahí aborda las diferentes maneras de interpretar un gesto o movimiento en diferentes culturas (aislados, conjuntos y pautas); Julius Fast, sin olvidar las características culturales e individuales, centra su interés en desentrañar el alfabeto del lenguaje de nuestro cuerpo; el Doctor Birdwhistell (en Fast, 1984: 148-160) aborda el tema del alfabeto, pero intentando llegar a un código de señales (analogía con los aislados de Hall). Autores como Berger (1985) o Schinca (1988), abordan el tema desde las diferencias

individuales, tratando de crear un lenguaje corporal rico y creativo pero dentro del mismo individuo.

### 3.1. ¿QUÉ SENTIDO TIENE EL LENGUAJE CORPORAL?

Veamos las siguientes citas:

«...comunicamos constantemente nuestros sentimientos reales por medio del lenguaje del comportamiento» (Hall, 1989: 9).

«Representamos nuestro estado de ánimo con el lenguaje corporal, no verbal» (Fast, 1984: 15)

«...su campo de acción (el verbal con respecto al no verbal) es diferente. Para expresar algo que puede hacerse mediante palabras, no hay nada mejor que utilizarlas. Pero existen zonas del pensamiento y de la emoción solo trasmisibles por intermedio del lenguaje no verbal» (Schinca, 1988: 12).

Utilizamos principalmente el lenguaje no verbal para expresar sentimientos, emociones, estados de ánimo. En efecto, nuestro vocabulario expresa ideas, contenidos, pero es la forma de decirlo, nuestros gestos, nuestro cuerpo en conjunto el que enfatiza o niega lo expresado. Pasándonos al extremo opuesto, podemos observar cómo la falta de gestos o expresiones se asocia con alguien sin emociones, sin sentimientos. En la interpretación de James Bond, personaje que encarna a un hombre duro, sin emociones, se procura que su cara apenas se mueva, que no gesticule ni haga movimientos superfluos. La falta de expresividad se interpreta como falta de emociones.

Si aceptamos que dentro del proceso de la comunicación, el lenguaje no verbal trata, principalmente, la transmisión de emociones, la pregunta siguiente es: ¿lo hacemos de forma consciente o inconscientemente?

No son pocos los momentos en que, de forma consciente, enviamos mensajes con nuestro cuerpo a través de signos consensuados culturalmente; cuando afirmamos o negamos algo con la cabeza; al apuntar con nuestro dedo índice, etc. Pero, a nada que nos detengamos a pensar, encontramos infinidad de ejemplos sencillos donde emitimos mensajes de forma no consciente. Cuando estamos nerviosos nos movemos inquietos; al encontrarnos con algo que nos causa sorpresa abrimos los ojos y levantamos las cejas; al sentir vergüenza o timidez nos ponemos colorados; y un sin fin de ejemplos que no dejan lugar a dudas. Sin querer, de forma inconsciente, decimos algo sobre nosotros mismos con nuestros gestos, movimientos y posturas.

Es, precisamente, esta forma incontrolada, no consciente, la que confiere tanta importancia al lenguaje corporal y la que propicia su estudio como algo interesante. En términos de cultura, podemos afirmar que se trata de un nivel informal, algo que se aprende por imitación y que no sabemos bien cómo ni cuándo lo hemos aprendido. En el momento en que intentamos desglosar sus elementos y conocer sus causas y por qué, estamos avanzando hacia un cambio de nivel, del informal al técnico.

Afirmar que se hace inconscientemente no es quitarle importancia. A veces el conocimiento inconsciente es más eficaz que el consciente y no tenemos por qué traerlo a nivel de conciencia (automatismos como el escribir a máquina).

### 3.2. ¿CÓMO LLEGAMOS A APRENDERLO?

Diversas investigaciones interculturales han tratado de ahondar sobre si los gestos, posturas y movimientos, así como comportamientos y creencias que poseemos, pertenecen a lo cultural, a lo creado por el ser humano, o por el contrario, es posible que exista algo genético y biológico. La mayoría de nuestros comportamientos son aprendidos, un ejemplo claro es el citado con anterioridad sobre el movimiento de cabeza de arriba-abajo, cuyo significado varía dependiendo de las culturas. Sin embargo, ¿se puede afirmar que todo el lenguaje corporal es aprendido? o ¿existen gestos genéticos que permitan detectar una forma heredada de comunicación?

Ekman, Friesen y Sorensen (en Fast, 1984: 21) realizaron investigaciones en culturas tan dispares como Estados Unidos, Borneo, Japón, Brasil y Nueva Guinea y llegaron a afirmar que existen gestos universales. Se apoyan en que existen «...innatos programas subcorticales que vinculan ciertos elementos evocativos o expresiones faciales universalmente perceptibles correspondientes a cada una de las emociones primarias: alegría, interés, sorpresa, miedo, enojo, angustia, desagrado, desprecio y vergüenza.» (Fast, 1984: 22). Según esta teoría el cerebro del ser humano está programado para adoptar determinados gestos ante emociones concretas. Así levantamos las extremidades de la boca cuando nos sentimos felices, levantamos las cejas ante una sorpresa, etc.

Parece ser que pueden existir unas normas básicas heredadas y que el resto son culturales, variables en el espacio y en el tiempo y, de alguna forma, aprendidas por el individuo en sus primeros años o en etapas avanzadas de la vida. Esta forma de aprendizaje va a depender del nivel cultural donde nos movamos y de esta forma podrá ser enseñado por preceptos, utilizando la lógica o mediante imitación. «Nuestro lenguaje no verbal, por tanto, es en parte instintivo, en parte enseñado y en parte imitativo» (Fast, 1984: 23)

### 3.3. EL CARÁCTER INDIVIDUAL DEL LENGUAJE NO VERBAL

Hemos destacado ya la importancia de los fenómenos inconscientes y del sistema cultural en que nos encontramos para abordar la comunicación no verbal. Tanto uno como otro nos llevan a destacar, de una forma u otra, a la persona en particular.

Determinados comportamientos son semejantes en un gran núcleo de población, por ejemplo un país; sin embargo, dentro de ese mismo país exis-



ten costumbres diferenciadas dependiendo de las zonas donde nos encontremos; e incluso dentro de dichas zonas es posible encontrarse con pautas concretas en familias aisladas. Tanto en los libros del profesor Hall como en el del profesor Fast, aparecen ejemplos donde se aprecian pautas culturales, no escritas, que hacen referencia a poblaciones más o menos extensas y en donde se advierte sobre la necesidad de ‘conocer’ antes de ‘opinar’.

Incluso, las mismas personas reaccionan de forma diferente ante iguales estímulos pero en contextos diferentes. No es lo mismo un golpe en el hombro de forma suave cuando vamos de compras por ‘Simago’, que si el mismo golpe, con idéntica intensidad, se produce cuando vamos hacia nuestra casa por la noche y atravesando un callejón estrecho. De igual forma que personas de la misma cultura, e incluso de la misma familia, reaccionarán de forma diferente.

Intentar descifrar un gesto o posición, efectuado de una forma no consciente, implica un conocimiento general de la cultura donde nos encontremos. Esto es cierto a nivel general. El contexto donde se dé, la persona que lo efectúa con sus particularidades, son factores importantes a tener en cuenta. Dentro de estas particularidades podemos encontrarnos no sólo con las consideradas como psicológicas, sino con las más puramente físicas.

Véase un ejemplo para su mejor comprensión. En términos de comunicación no verbal se da por admitido que, cuando estamos sentados con alguien y cruzamos las piernas hacia afuera —con relación al compañero de diálogo—, significa cierto rechazo hacia él mismo o hacia lo que nos está expresando (Integral Enero de 1995: 64). Sin embargo, sabemos que, por cuestiones puramente físicas y anatómicas, algunas personas pueden sentirse realmente incómodas al cruzar las piernas en determinado sentido (al igual que ocurre con el cruce de brazos y dedos de las manos, consideradas como posiciones genéticas e incluso utilizadas en pruebas de valoración de la lateralidad).

En definitiva, existen pautas culturales socialmente admitidas por un grupo más o menos numeroso (pueblo, territorio, familia) y que pueden verse modificadas dependiendo del contexto y de la persona en particular. Es posible, por tanto, hablar de movimientos genéticos, culturales e individuales.

### 3.4. EL SIGNIFICADO DEL ESPACIO

Apoyándose en analogías con animales, en donde cita a autores como Darwin, Bruner, Friesen y Sorensen, Fast nos ofrece toda una serie de ejemplos donde trata de hacer ver cómo el uso que del espacio hacemos también tiene un significado.

Llega a afirmar que el sentido del territorio es algo genético y no aprendido: la distancia que mantenemos con otras personas; como siempre busco una misma zona para sentarme en los lugares habituales; la representación del poder que da la altura, etc.

Un punto importante dentro de la kinesia es cómo respondemos ante la invasión de nuestro espacio. Para poder entenderlo, fijémonos en algunos ejemplos:

- Cuando alguien quiere ser agresivo acerca su cara a la nuestra en una clara invasión de nuestro espacio íntimo.
- Cuando un alumno en clase busca permanecer en el anonimato se refugia en las últimas filas.
- Cuando entramos en el despacho del jefe procuramos mantenernos a una distancia prudencial hasta que no veamos una intención por su parte de acortar distancias.
- El estar más alto supone cierta sensación de dominio, de poder.

Estos y otros ejemplos, denotan que existe un tratamiento, consciente o inconsciente, del espacio. El profesor Hall acuñó el término de 'Proxémica' para el estudio del espacio, y llegó a dividirlo, en relación al individuo, como si fueran burbujas que lo envuelven y lo protegen de determinadas situaciones, pero a la vez donde se permiten otras tantas actuaciones.

Distinguió entre espacio íntimo, personal, social y público, estableciendo dentro de cada uno de ellos dos fases, una cercana y otra lejana. Los límites entre una distancia y otra dependen de la cultura y del tratamiento que al espacio se le dé dentro de ésta y también del aspecto individual, pero básicamente el autor nos aporta algunas medidas (Hall, 1993: 143-159).

En la distancia íntima la presencia de otra persona es inconfundible y la relación con el otro cuerpo es total en cuanto a los sentidos se refiere (vista, olfato, tacto,...). La fase cercana está relacionada con la vida sexual o con amistades muy íntimas como madres e hijos y buenos amigos donde se da la protección o el confortamiento; es también la distancia de la lucha (de 0 a 15 cm.). La fase lejana, con una distancia entre 15 y 45 cm. permite darnos las manos, tocarnos en caso de necesidad, es una distancia que tan sólo aceptamos con las personas cercanas a nosotros.

La distancia personal es aquella en que nos desenvolvemos normalmente con otras personas, nos permite separarnos de los demás; la fase cercana (45-75 cm) está referida a reuniones informales, cócteles, etc. La fase lejana (75-120 cm.) es el límite de la dominancia física, pero todavía es cercana como para mantener una conversación.

La distancia social es la distancia donde nos relacionamos de una forma más impersonal; deja de haber dominancia aunque permite una cierta relación. La fase cercana (de 120 a 200 cm.) sería aquella donde elaboramos algún tipo de canje o cambio. La fase lejana (2-3.5 m.) corresponde a negocios más importantes. El jefe importante tendrá un despacho amplio para poder abordar cada negocio con la distancia oportuna.

La distancia pública es aquella donde actuamos ante un público, estamos fuera del campo de la relación o la participación; la fase cercana (3,5 a 7,5 m.) se refiere a una charla, una conferencia, etc. Un sujeto puede obrar evasiva o defensivamente si se ve amenazado; la fase lejana (en torno a los 9 m.) está en relación con una distancia de seguridad, la de los políticos, los cantantes, «es la distancia que se deja automáticamente en torno a los personajes públicos» (Fast, 1984: 153).

### 3.5. EL SIGNIFICADO DEL TIEMPO

El tratamiento que del tiempo hacemos es otro de los factores determinantes de la comunicación no verbal.

La premura o retardo que damos a los acontecimientos y los momentos elegidos para actuar están mandando una información que, muchas veces, es más exacta que las propias palabras.

Hacer una pausa antes de decir algo importante confiere a la frase un estado de emoción reprimida; decirlo todo deprisa y corriendo indica nerviosismo; en un aula, decir los mensajes que pueden alterar al final de la clase, indica cierta experiencia; llamar por teléfono a altas horas de la madrugada da información sobre la importancia de la llamada; invitar a una boda el último día parece síntoma de indecisión; posar la mirada sobre alguien un tiempo más de lo debido puede ser considerado como una agresión y enfrentamiento; abatirse lentamente desde la mirada al resto del cuerpo es síntoma de desaliento; y un largo etcétera que no deja lugar a dudas sobre el uso del tiempo y su significado.

Determinadas culturas asumen el tiempo como algo tangible y contable, pero existen otras donde el tiempo no pasa, o por lo menos no lo hace tan rápidamente como en la nuestra; poblaciones donde los acontecimientos de hace siglos son vividos como de actualidad, llegando incluso a matar por la pelea que tuvieron sus ascendientes varios siglos atrás.

### 3.6. LAS POSTURAS Y MOVIMIENTOS

Las posturas adoptadas en determinados momentos y las modificaciones de la misma, es decir el movimiento, pueden ser señal de depresión, nerviosismo, excitación, enojo o incluso una llamada de socorro. Pero al mismo tiempo, nos advierte el Dr. Birdwhistell, «Ninguna posición o movimiento del cuerpo por sí mismo tiene una significación precisa» (en Fast, 1984:112). Lo cual nos hace recordar que es el conjunto de los movimientos corporales, así como el contexto y la propia persona, lo que aporta el verdadero significado.

Las posturas adoptadas dentro de un grupo las podemos considerar dentro de tres facetas:

a) Inclusividad-no inclusividad, dependiendo que tiendan a incluir al resto de componentes del grupo o no. Así, es fácil darse cuenta de cómo en un grupo aceptamos a alguien y, por contra, rechazamos a otros. Esto es posible observarlo mediante posturas tales como cruces de piernas, brazos, cuerpos girados, brazos unidos,...

b) De orientación frente a frente o paralela: describe la relación que mantienen dos personas en lo que se refiere a confianza, distanciamientos sociales, relaciones de poder, etc. Es posible observarlo mediante el espacio dejado entre ambos y la orientación con respecto a los cuerpos.

c) De congruencia o no congruencia, describe la capacidad de un grupo por imitarse, adoptando las mismas posiciones. Es observable a través de la imitación que los miembros del grupo hacen con respecto a otro. Puede denotar status o reconocimiento.

Dentro de los movimientos no podemos olvidar destacar la función de los brazos y manos, siendo uno de los elementos donde más nos apoyamos dentro de la comunicación no verbal.

### 3.7. LOS GESTOS DE LA CARA

La cabeza, con su capacidad casi infinita de producir gestos, es uno de los elementos primordiales para comunicar. Cada músculo de la cara ayuda en la elaboración de gestos, pero sin duda son los ojos, y aquello que los rodea, lo que más énfasis da a la comunicación.

La dilatación y contracción de las pupilas, el movimiento del globo ocular —mirando de frente o de soslayo—, el movimiento de los párpados y cejas —alzándose, arrugándose o parpadeando—, las arrugas de la frente y pómulos, la dirección, duración e intensidad de la mirada,... son algunos de los elementos que confieren significado a las miradas.

No podemos olvidarnos de los labios y sus comisuras, los cuales dan a la cara matices tan dispares como alegría, tristeza, miedo, nerviosismo, etc, dependiendo de si sus comisuras suben o bajan, si se fruncen en el centro, se abren o tiemblan.

### 3.8. EL PROCESO DE ENMASCARAMIENTO

«Por instinto de conservación nos rodeamos de un caparazón insensible e impermeable» (Berger, 1985:21)

Por miedos, vergüenzas, costumbres o presiones sociales nos vemos obligados, casi constantemente, a ocultar aquello que nos preocupa o cohibe. En nuestra vida cotidiana, en Occidente, se considera una conducta extraña mostrar lo que realmente sentimos. Recurrimos, por el contrario, a una cuidadosa disciplina en cuanto a la expresión de nuestros rostros y cuerpos con el fin de parecer siempre 'personas normales', sin ningún tipo de alteración.

«...la sonrisa es no sólo una manifestación de humor o de placer, sino también una justificación, una defensa y hasta una excusa.» (Fast, 1984: 62)

Sin embargo, a veces las máscaras desaparecen y entonces nos mostramos tal cual nos sentimos. Estas máscaras pueden caer porque encontramos un medio en el cual refugiarnos y padecer anonimato. Cuando actuamos en masa, cuando nos refugiarnos en el interior de un coche, cuando tratamos con objetos o animales o tratamos a personas a las que consideramos de una escala muy inferior, no nos importa actuar de acuerdo con lo que sentimos y muchas veces nos sirve como auténtica válvula de escape. En realidad lo que se ha hecho ha sido cambiar de máscara y utilizar otra como la obscuridad o el anonimato.

El enmascaramiento no impide las reacciones involuntarias, ni aquellas situaciones donde la tensión es tan grande que nos vemos forzados a escapar. Ante situaciones difíciles temblamos, una situación de timidez nos produce sofoco, traspiramos ante una tensión acumulada.

Las defensas que levantamos a nuestro alrededor no son más que mecanismos de defensa ante determinadas situaciones. Por tanto reportan unos beneficios que hacen difícil el desprenderse de ellas.

Ser conscientes de la existencia de estas máscaras es un paso más en la comprensión de la comunicación no verbal.

### 3.9. UN NUEVO ALFABETO

Abordar la comunicación no verbal es tratar de entender aquello que no dicen las palabras pero que es tan cierto o más que lo que éstas significan, precisamente por estar menos manipulado conscientemente.

La construcción de este nuevo alfabeto, con el que poder entender el lenguaje corporal, no es algo fácil y requiere tener en cuenta una serie de premisas.

— Cada movimiento o posición del cuerpo tiene una función, ya sea ésta adaptativa, expresiva o defensiva. Y puede que sea efectuada de forma consciente o de forma inconsciente.

— No es un alfabeto rígido, donde cada elemento se relacione de forma única con un único concepto. Las posturas y movimientos pueden reflejar emociones o sentimientos dispares.

— Debemos comprender que los movimientos pueden ser genéticos, culturales o individuales y en su lectura debemos considerar:

- Al individuo como un ente particular, teniendo en cuenta sus condiciones fisiológicas y psicológicas.
- El contexto donde se desarrolla la acción.
- Los núcleos de cultura que lo rodean y acogen.

— Debemos entender que nos sirve para comprender las emociones y estados de ánimo transmitidos. Complementan y apoyan la comunicación verbal; a veces, los factores inconscientes hacen que existan contradicción entre ambos canales.

Después del enfoque relativista que hemos ofrecido, puede parecer muy arriesgado aventurar datos concretos sobre determinadas posturas y movimientos. La relatividad aludida expresa la dificultad en abordarla, pero no su imposibilidad. La existencia de profesionales al respecto avalan este criterio y no tenemos más que posar los ojos en políticos, actores, cantantes, educadores, empresarios,... para comprender que la efectividad de la comunicación no verbal es algo tangible, y real en nuestra cultura.

Esta efectividad hace que existan profesionales que aborden el tema y aporten datos que, si bien no son concluyentes, sí pueden ser muy significativos. En este sentido, podemos citar el libro de Thiel (1991), donde se estudia una serie de ejemplos gráficos de nuestra cultura occidental.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Berge, Y. (1985): *Vivir tu cuerpo*, Narcea. S.A., Madrid.
- Equipo Editorial Escuela Española (1993): *Temario de oposiciones de psicología y pedagogía. La acción psicopedagógica en la enseñanza secundaria*, Escuela Española, S.A., Madrid.
- Fast, J. (1984): *El lenguaje del cuerpo*, Kairos, Barcelona.
- Hall, E. (1989): *El lenguaje silencioso*, Editorial Alianza, Madrid.
- Hall, E. (1993): *La dimensión oculta*, Siglo veintiuno editores, Madrid.
- Redacción de Integral (1995): «*El lenguaje corporal*», en Integral, enero de 1995, pp. 60-65.
- Schinca, M. (1988): *Expresión Corporal*, Escuela española S. A., Madrid.
- Thiel, E. (1991): *El lenguaje corporal revela más que las palabras*, Ediciones Elfos, Barcelona.