

INTERPRETACIÓN DE LA POSTURA

La postura corporal es uno de los elementos más importantes de la comunicación no verbal, ya que permite transmitir información sobre emociones, actitudes, niveles de confianza e intenciones sin necesidad de utilizar palabras. A través de la posición del cuerpo, las personas comunican de manera consciente o inconsciente cómo se sienten frente a una situación o hacia quienes las rodean.

La postura influye en la percepción que los demás tienen de nosotros y puede contribuir a proyectar seguridad, interés, nerviosismo, autoridad o desinterés. Por esta razón, resulta especialmente relevante en contextos académicos, laborales, sociales y profesionales.

Consideramos que la postura corporal es importante porque puede:

- Comunicar emociones y estados de ánimo.
- Reflejar niveles de seguridad o inseguridad.
- Influir en la primera impresión que generamos.
- Favorecer o dificultar la interacción con otras personas.
- Reforzar o contradecir el mensaje verbal.
- Una postura adecuada puede mejorar significativamente la percepción de credibilidad, liderazgo y profesionalismo.

Los tipos principales de postura corporal son:

- **Postura abierta**

Se caracteriza por una disposición corporal relajada y receptiva hacia los demás, demostrada por llevar los brazos relajados, espalda recta, hombros en posición natural, orientación del cuerpo hacia el interlocutor y una expresión facial relajada.

Esta postura generalmente comunica interés, confianza, seguridad, disponibilidad para interactuar y actitud positiva.

Ejemplo: Durante una entrevista de trabajo, una persona que mantiene una postura abierta y mira al entrevistador suele proyectar mayor confianza y disposición para colaborar.

INTERPRETACIÓN DE LA POSTURA

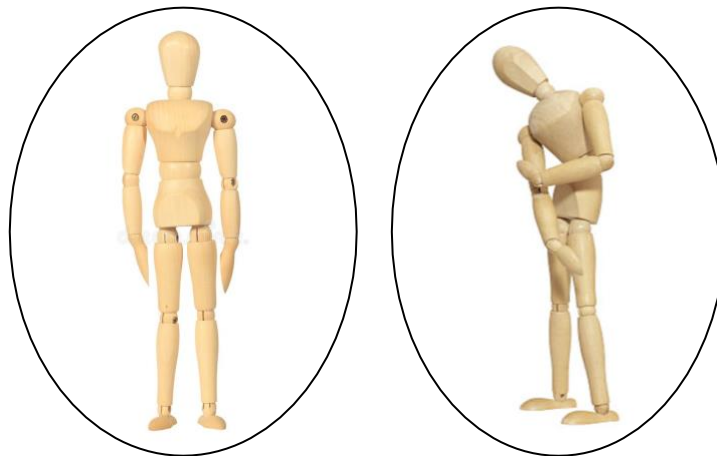
Aplicación profesional: En reuniones, exposiciones y negociaciones, una postura abierta favorece la creación de un ambiente de confianza y cooperación.

- **Postura cerrada**

Esta postura suele reflejar una actitud más reservada o defensiva frente a una situación o interacción. Una persona con esta postura suele tener brazos cruzados, hombros encogidos, cabeza inclinada hacia abajo, piernas cruzadas, cuerpo retraído.

Tener esta postura puede sugerir inseguridad, nerviosismo, incomodidad, desinterés o actitud defensiva. Sin embargo, es importante recordar que una postura cerrada no siempre indica rechazo. En ocasiones puede deberse a factores físicos como el frío, el cansancio o la comodidad personal.

Ejemplo: Un estudiante que permanece con los brazos cruzados y evita la interacción durante una discusión grupal podría estar experimentando inseguridad o falta de confianza para participar.



Postura abierta y postura cerrada

- **Inclinación corporal**

La orientación e inclinación del cuerpo también constituyen indicadores importantes dentro de la comunicación no verbal.

INTERPRETACIÓN DE LA POSTURA

- La *inclinación hacia adelante* suele indicar atención, interés, participación y escucha atenta.

Ejemplo: Durante una conversación importante, una persona puede inclinar ligeramente su cuerpo hacia adelante para demostrar interés en lo que está escuchando.

- La *inclinación hacia atrás* puede expresar distanciamiento, desinterés, evaluación crítica o necesidad de espacio personal. No obstante, el significado dependerá siempre del contexto específico.

- **Postura de autoridad**

Esta postura transmite seguridad, liderazgo y control de la situación. Se caracteriza por mantener espalda recta, cabeza erguida, hombros alineados, movimientos controlados y contacto visual adecuado.

Suene asociarse con liderazgo, competencia profesional, seguridad persona y credibilidad.

Ejemplo: Un docente que se mantiene erguido, utiliza movimientos moderados y establece contacto visual con los estudiantes proyecta mayor dominio del grupo y del contenido que expone.

Dato interesante: Las investigaciones sobre comportamiento organizacional sugieren que las personas suelen atribuir mayores niveles de liderazgo y competencia a quienes mantienen posturas corporales firmes y seguras durante las interacciones profesionales.

La interpretación del lenguaje corporal no debe realizarse de manera aislada. Es necesario considerar diversos factores que pueden modificar el significado de una postura.

- Contexto cultural. Las normas relacionadas con la postura y la expresión corporal pueden variar significativamente entre culturas.

INTERPRETACIÓN DE LA POSTURA

- Contexto social. La relación entre los participantes influye en la interpretación de los comportamientos corporales.
- Situación específica. Factores como el estrés, el cansancio, la temperatura o la salud pueden afectar la postura de una persona.

Además, la postura debe abalizarse junto con las expresiones faciales, los gestos, el contacto visual, el tono de voz y la distancia interpersonal.

Nota: No existe una postura que tenga un significado universal en todos los contextos. La interpretación adecuada requiere observar el conjunto de señales no verbales y considerar las circunstancias en las que ocurre la interacción.

La postura corporal es un reflejo de nuestras emociones, actitudes e intenciones. Una postura abierta y segura favorece la confianza, mientras que una postura cerrada puede generar interpretaciones de inseguridad o distanciamiento. Sin embargo, toda interpretación debe realizarse considerando el contexto y el conjunto de señales no verbales presentes en la comunicación.

Referencias:

- Argyle, M. (2013). Bodily communication (2nd ed.). Routledge.*
- Knapp, M. L., Hall, J. A., & Horgan, T. G. (2014). Nonverbal communication in human interaction (8th ed.). Cengage Learning.*
- Pease, A., & Pease, B. (2017). El lenguaje del cuerpo: Cómo interpretar a los demás a través de sus gestos. Amat Editorial.*
- Verderber, K. S., Verderber, R. F., & Sellnow, D. D. (2020). Comunicate (15.ª ed.). Cengage Learning.*