

MOVIMIENTOS Y RITMO

Los movimientos corporales y el ritmo con el que se desarrolla una interacción son componentes fundamentales de la comunicación no verbal. A través de estos elementos, las personas expresan emociones, actitudes, estados de ánimo y niveles de energía que complementan, refuerzan o incluso modifican el significado de los mensajes verbales.

Cada movimiento realizado durante una conversación proporciona información valiosa sobre los sentimientos, el interés y el grado de confianza de una persona. Asimismo, la velocidad con la que alguien habla, responde o se desplaza influye en la manera en que su mensaje es interpretado y en la imagen que proyecta ante los demás. Comprender estos aspectos favorece el desarrollo de habilidades comunicativas más efectivas en distintos contextos, como el académico, personal y profesional.

Los movimientos corporales, conocidos también como **conductas cinésicas**, abarcan los gestos, desplazamientos y movimientos de diferentes partes del cuerpo (como las manos, los brazos y la cabeza), que acompañan la comunicación. Generalmente surgen de manera espontánea y pueden proporcionar información relevante acerca del estado emocional de una persona.

Podemos clasificar los movimientos en:

- **Amplios**

Los movimientos amplios se caracterizan por el uso frecuente de las manos y del cuerpo para enfatizar ideas o manifestar emociones. Este tipo de conducta suele asociarse con entusiasmo, seguridad, motivación, energía y una participación durante la interacción.

Ejemplo: Un docente que acompaña sus explicaciones con movimientos de brazos y gestos expresivos suele transmitir dinamismo y captar con mayor facilidad la atención de sus estudiantes.

MOVIMIENTOS Y RITMO

- **Reducidos**

Estos movimientos se presentan cuando una persona limita sus gestos y mantiene una movilidad corporal mínima. Este comportamiento puede relacionarse con timidez, reserva, inseguridad, introversión o incluso un alto nivel de concentración.

Ejemplo: Durante una exposición oral, un estudiante que permanece inmóvil y evita desplazarse podría estar experimentando nerviosismo o falta de confianza.

- **Repetitivos**

Los movimientos repetitivos son acciones que se realizan constantemente sin una intención comunicativa evidente. Entre las posibles causas se encuentran el nerviosismo, la ansiedad, el estrés o la inquietud.

Ejemplos: Mover continuamente una pierna, manipular un bolígrafo de manera constante, tocarse el cabello repetidamente, golpear los dedos sobre una superficie.

Es importante señalar que estos comportamientos no siempre reflejan nerviosismo, ya que en algunos casos pueden convertirse en hábitos o estrategias para favorecer la concentración.

El ritmo comunicativo hace referencia a la velocidad con la que una persona habla, se mueve o responde durante una interacción. Este aspecto influye directamente en la percepción y comprensión del mensaje. Podemos reconocer tres tipos de ritmo:

- **Acelerado**

Se caracteriza por una velocidad elevada al hablar, responder o realizar movimientos corporales. Este ritmo suele asociarse con emociones intensas como entusiasmo, estrés, ansiedad, impaciencia o excitación.

MOVIMIENTOS Y RITMO

Ejemplo: Cuando una persona recibe una noticia positiva, es común que hable más rápido y realice gestos más expresivos debido a la emoción experimentada.

No es muy recomendable este ritmo porque puede dificultar la comprensión del mensaje, generar una impresión de nerviosismo o transmitir una sensación de presión o urgencia.

- **Equilibrado**

Un ritmo equilibrado favorece la claridad del mensaje y transmite seguridad, mientras que los extremos pueden dificultar la comunicación o generar interpretaciones erróneas.

- **Pausado**

Se distingue por una velocidad de habla moderada y movimientos corporales controlados. Generalmente refleja serenidad, reflexión, seguridad, confianza y autocontrol emocional.

Ejemplo: Un profesor que utiliza pausas estratégicas durante una explicación facilita la comprensión del contenido y proyecta dominio sobre el tema.

Este ritmo favorece la comprensión de la información, promueve una escucha más atenta y transmite profesionalismo y confianza.

SINCRONÍA

La sincronía ocurre cuando dos o más personas ajustan de forma natural sus movimientos, expresiones faciales, posturas y ritmo de interacción durante una conversación. Este fenómeno suele surgir de manera inconsciente cuando existe una comunicación efectiva y una conexión interpersonal positiva.

Esta sincronía se caracteriza por la coordinación espontánea de movimientos, la adaptación mutua del ritmo conversacional, una similitud en expresiones faciales y mayor atención y receptividad hacia el interlocutor.

MOVIMIENTOS Y RITMO

Ejemplo: Durante una conversación agradable entre amigos, es frecuente observar que ambos adoptan posturas similares, sonríen simultáneamente o ajustan de manera inconsciente la velocidad de su habla.

La sincronía favorece el desarrollo de la empatía, incrementa la confianza entre las personas, mejora la cooperación, fortalece las relaciones interpersonales y facilita la comprensión mutua.

La sincronía y el adecuado manejo de los movimientos corporales tienen una gran relevancia en contextos profesionales como entrevistas laborales, negociaciones, liderazgo, ventas y atención al cliente. Los profesionales que desarrollan la capacidad de observar y adaptarse a sus interlocutores suelen generar una mejor conexión interpersonal, transmitir cercanía y establecer relaciones más efectivas durante los procesos de comunicación.

Referencia:

*Knapp, M. L., Hall, J. A., & Horgan, T. G. (2014).
Nonverbal communication in human interaction (8th ed.). Wadsworth Cengage Learning.*