

HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 2: Comunicación Efectiva

Comunicación No Verbal

Sesión 20: Uso Efectivo de Expresiones Faciales y Gestos



OBJETIVO

- Identificar cómo las expresiones faciales y gestos influyen en la percepción de un mensaje.



DATO CURIOSO

- “Las sonrisas genuinas activan una parte del cerebro que genera confianza” (Fuente: Paul Ekman).
- ¿Han percibido una sonrisa falsa?
¿Cómo les hizo sentir?



Expresiones Faciales

Alegría, tristeza, sorpresa,
disgusto, enojo y miedo



Introducción a las Expresiones Faciales

- **Definición:** Las expresiones faciales son movimientos de los músculos faciales que comunican emociones.
- **Importancia:** Son esenciales para la comunicación no verbal y ayudan a transmitir sentimientos y reacciones de manera efectiva.



Expresiones de Alegría y Tristeza

- **Alegría:**

- **Características:** Sonrisa amplia, ojos brillantes, mejillas elevadas.
- **Impacto:** Transmite felicidad y satisfacción.

- **Tristeza:**

- **Características:** Comisuras de los labios hacia abajo, ojos caídos, cejas juntas.
- **Impacto:** Comunica pena y desánimo.



Expresiones de Sorpresa y Disgusto

- **Sorpresa:**

- **Características:** Ojos muy abiertos, cejas levantadas, boca abierta.
- **Impacto:** Indica asombro o shock.

- **Disgusto:**

- **Características:** Nariz arrugada, labios fruncidos, cejas fruncidas.
- **Impacto:** Expresa desagrado o repulsión.



Expresiones de Enojo y Miedo

- **Enojo:**

- **Características:** Cejas fruncidas, mandíbula apretada, labios tensos.
- **Impacto:** Muestra irritación o furia.

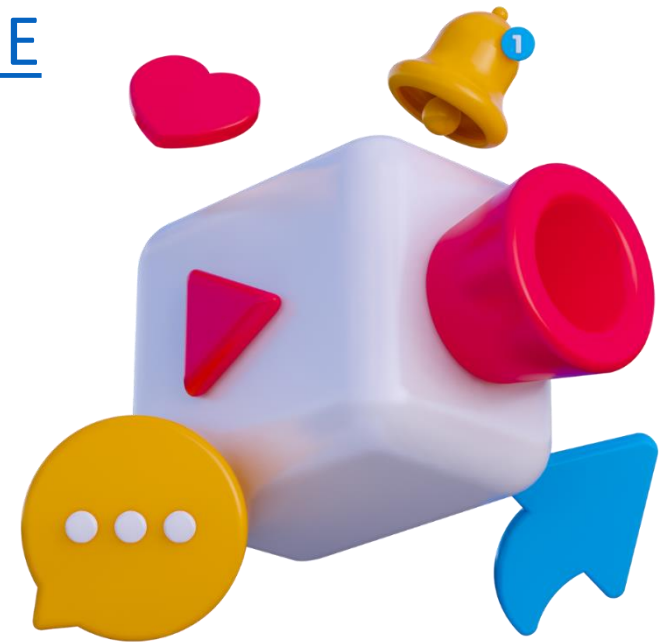
- **Miedo:**

- **Características:** Ojos muy abiertos, cejas levantadas, boca entreabierta.
- **Impacto:** Indica temor o alarma



Ver este video

- <https://youtu.be/zznB0AlWn8k?si=3o8t1VeIgHp6aFF>
- **Luego de ver el video responder:**
- ¿qué son las micro expresiones?
- ¿es posible identificar si se dice la verdad o no observando a la persona?¿cómo?



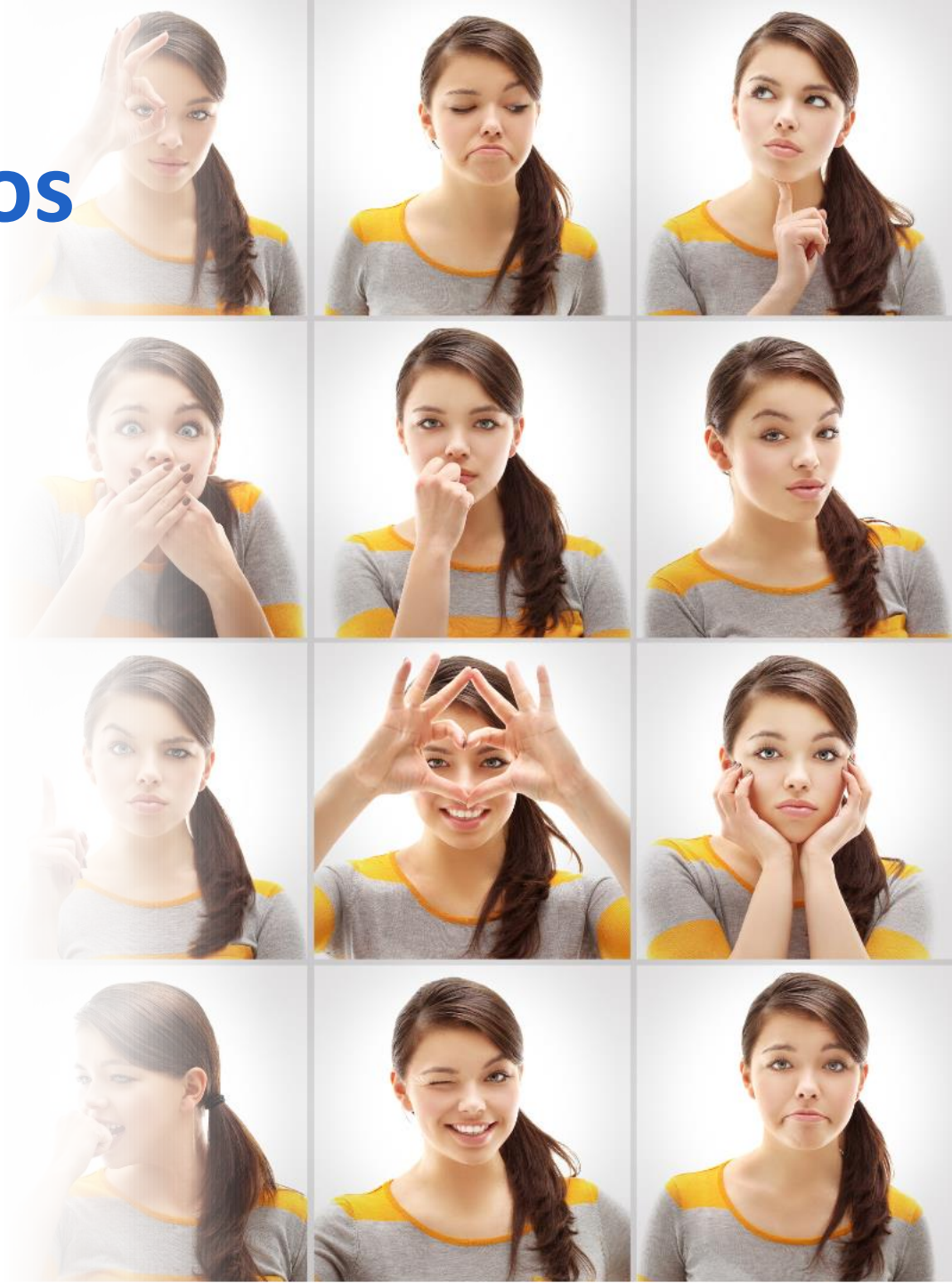
Gestos:

Afirmación, negación, inseguridad
(movimientos de manos y cabeza).



Introducción a los Gestos

- **Definición:** Los gestos son movimientos de las manos y la cabeza que complementan la comunicación verbal.
- **Importancia:** Ayudan a reforzar el mensaje, expresar emociones y clarificar intenciones



Gestos de Afirmación

- **Descripción:** Movimientos que indican acuerdo o aceptación.
- **Ejemplos:**
 - Asentir con la cabeza.
 - Pulgar hacia arriba.
- **Impacto:** Refuerza el mensaje positivo y muestra conformidad.



Gestos de Negación

- **Descripción:** Movimientos que indican desacuerdo o rechazo.
- **Ejemplos:**
 - Sacudir la cabeza de lado a lado.
 - Mano en señal de "alto".
- **Impacto:** Comunica desacuerdo y establece límites.



Gestos de Inseguridad

- **Contenido:**

- **Descripción:** Movimientos que reflejan duda o falta de confianza.
- **Ejemplos:**
 - Tocarse la cara o el cabello.
 - Movimientos nerviosos de las manos.
- **Impacto:** Puede transmitir nerviosismo y falta de seguridad.



EJEMPLOS PRÁCTICOS: Interpretación de gestos en contextos laborales



Introducción a la Interpretación de Gestos

- **Definición:** Los gestos son movimientos de las manos, la cabeza y otras partes del cuerpo que complementan la comunicación verbal.
- **Importancia:** En el entorno laboral, los gestos pueden reforzar el mensaje, expresar emociones y clarificar intenciones.



Gestos de Afirmación en el Trabajo

- **Descripción:** Movimientos que indican acuerdo o aceptación.
- **Ejemplos:**
 - Asentir con la cabeza durante una reunión.
 - Pulgar hacia arriba para mostrar aprobación.
- **Impacto:** Refuerza el mensaje positivo y muestra conformidad, facilitando la colaboración.



Gestos de Negación en el Trabajo

- **Descripción:** Movimientos que indican desacuerdo o rechazo.
- **Ejemplos:**
 - Sacudir la cabeza de lado a lado en una discusión.
 - Mano en señal de "alto" para detener una acción.
- **Impacto:** Comunica desacuerdo y establece límites claros, evitando malentendidos.



Gestos de Inseguridad en el Trabajo

- **Descripción:** Movimientos que reflejan duda o falta de confianza.
- **Ejemplos:**
 - Tocarse la cara o el cabello durante una presentación.
 - Movimientos nerviosos de las manos en una entrevista.
- **Impacto:** Puede transmitir nerviosismo y falta de seguridad, afectando la percepción profesional.



Actividad: Análisis de Gestos en el Entorno Laboral

1. Leer Comunicación no verbal en el ambiente laboral

2. Discusión en Parejas:

- Cada pareja debe identificar y discutir dos ejemplos de gestos mencionados en el artículo que consideren más importantes en el entorno laboral.
- ¿Cómo estos gestos pueden influir en la percepción de profesionalismo y en la comunicación efectiva?

3. Puesta en Común:

- Cada pareja comparte brevemente (en 30 segundos) uno de los gestos discutidos y su impacto en el entorno laboral con el resto de la clase.



Bibliografía

- Ekman, P. (2003). *Emociones reveladas: Reconocer las emociones y los sentimientos para mejorar su vida*. Barcelona: RBA Libros.
- Pease, A., & Pease, B. (2006). *El lenguaje del cuerpo: Cómo interpretar a los demás a través de sus gestos*. Barcelona: Amat.
- 1: [Expresiones faciales de la emoción - Dialnet](#)
- 2: [El paradigma de las emociones básicas y su investigación](#)
- 3: [Significado de los Gestos de la Expresión Facial](#)