

## **ANÁLISIS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LA RELACIÓN TERAPEUTA-PACIENTE**

Diana Arboleda López

Andrés Felipe Alzate Mosquera

Manuela Pérez Mesa

Valentina Martino Pérez<sup>1</sup>

### **Introducción**

La expresión corporal ha sido un tema estudiado desde diversas ciencias como lo son: antropología, psicología, sociología, lingüística, entre otras. Se estima que entre un 70% y 90% de la comunicación es no verbal según Ferrari, (2012). De esto, no solo la importancia en los campos educativos, artísticos, sociales, etc., sino que es extensivo a todos los campos de la vida humana, siendo la comunicación un tema que compete a todos, un asunto de lo cotidiano. Según García, Pérez y Calvo, (2013) todos están de manera consciente o inconsciente expresándose a través del cuerpo y éste se convierte en un canal irremplazable que posibilita el contacto con los demás, favoreciendo el logro de objetivos, interpersonales y adaptativos.

En la relación terapeuta-paciente es muy importante la lectura del lenguaje corporal, debido a que el desconocimiento de este, puede producir ocasionalmente malinterpretaciones en la comunicación con el otro. En este contexto es muy común que las expresiones del paciente se acerquen más a lo que éste pretende comunicar por lo cual la inatención a ciertos detalles que pueden parecer mínimos y el solo hecho de centrarse en sus palabras puede desviar al terapeuta de una comprensión más amplia del sujeto ocasionando una distorsión de la información.

De acuerdo con lo anterior, se abordara en el siguiente texto algunas definiciones sobre el lenguaje corporal y su incidencia en la relación terapéutica, en especial, lo que respecta al lenguaje corporal del terapeuta y del paciente.

---

<sup>1</sup> Estudiantes de Psicología FUNLAM

- **Lenguaje corporal**

El lenguaje corporal a diferencia del lenguaje verbal, permite por medio del cuerpo apoyar o reflejar las actitudes por medio de mensajes corporales continuos, es una forma directa, espontánea, silenciosa y sincera que permite facilitar la comprensión de lo que se quiere decir, Cabana, (2008, citado por Rodríguez, Hernández, 2010).

cuando una persona se comunica, lo hace con todo su cuerpo, de esta forma no solo recibimos mensajes verbales, sino que de una u otra manera el interlocutor está leyendo nuestro cuerpo en relación con lo discursivo; en este orden de ideas el lenguaje verbal se ve apoyado, modulado, suavizado o incluso contradicho por nuestra expresión corporal, (García, Pérez, Calvo, 2013). La comunicación no verbal permite profundizar más en la relación con el otro, aunque algunos aspectos son leídos de forma inconsciente, puede ayudar a comprender aspectos sobre el estado anímico, la disposición, ayuda a generar empatía y confianza con el otro, o por el contrario a generar un distanciamiento u obstáculo a la hora de establecer relaciones.

Por esto es importante conocer la multitud de mensajes transmitidos por medio del lenguaje corporal, a través de acciones, posturas y actitud física en general, (Ferrari, 2012). Dos de los aspectos más relevantes a tener en cuenta de la comunicación no verbal son la gestualidad y la postura.

Sobre la gestualidad, puede indicarse que de ella se destacan sentimientos y emociones, por ejemplo, cuando una persona sonrío, se piensa que está feliz, aunque puede que a fondo no lo esté, ya que una sonrisa puede ser también un indicador de incomodidad, dudas, falta de confianza, evasión o inconformidad acorde con la situación. Otro aspecto importante entorno a la gestualidad es la mirada. Según Fernández (2015), la mirada debe ser analizada distintamente, es decir, se debe observar la conexión o interacción entre los movimientos de los músculos que son expresados y los distintos estímulos que presenta al ambiente, también se utiliza para lograr información deseada, por último, la mirada expresa la naturalidad, en tanto permite saber si lo que se le pregunta es un asunto íntimo,

si hubo alguna discusión, siente atracción sobre eso, la persona es extrovertida o introvertida, el que mira tiene cierto status social, incluso, si padece alguna enfermedad mental.

La postura ha sido uno de los asuntos que más se observa en el encuentro con el otro; es un aspecto más sencillo de describir o percibir al momento de analizar los comportamientos de las personas. Ferrari (2012) plantea que: “Para la mayoría de nosotros, la postura es un tema poco agradable sobre el que nuestra madre solía regañarnos. Pero para un psicoanalista, la postura de una paciente muchas veces constituye una clave de primer orden sobre la naturaleza de sus problemas” pág. 20

La postura parece formar parte del carácter de una persona, es la forma de dominar el cuerpo, e incluso es forma de expresar la actitud del sujeto a diferentes personas, sea para expresar sus sentimientos en relación a otras personas. Por ejemplo: Si una persona tiene su postura recta y hacia adelante, puede ser una señal de que desea atacar algo o alguien, también puede ser agrado hacia alguna persona; en cambio, si la persona está erguida, simplemente no muestra interés o muestra inseguridad, como también es posible, que sea un asunto de mera imitación, por ejemplo: Puede que alguien decida por el otro, y simplemente aquella persona por la cual han decidido, solo deba emitir los sonidos y listo, se ha decidido compartidamente.


- **Relación terapéutica.**


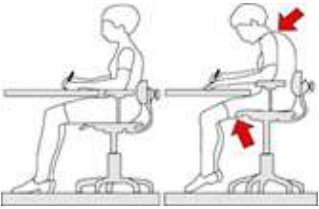

La relación terapéutica se entiende como un interjuego entre dos roles definidos. El consultante acude donde el psicólogo, el cual tiene la función de ayudar a que el sujeto pueda tener una comprensión más amplia de sus conductas y por medio de esto movilizar la toma de decisiones, o la solución de un determinado problema; teniendo así el psicólogo el deber de promover el bienestar y la adaptación de dicho consultante.

En esta relación es muy importante generar la empatía para que esta permita que se dé un proceso terapéutico adecuado, en el cual el consultante sienta confianza hacia el terapeuta. La comunicación es un aspecto fundamental para tener un acercamiento con el otro, en el contexto de la terapia es muy relevante que el terapeuta esté atento a su lenguaje tanto verbal como no verbal, ya que esto va influir en el desarrollo del vínculo; a su vez el terapeuta debe tener en cuenta la forma en que el consultante se expresa verbal y corporalmente.


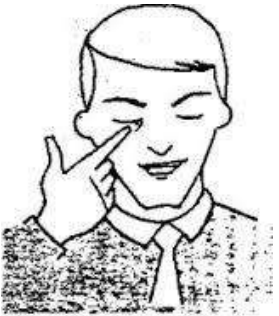
### **El lenguaje corporal en el terapeuta.**

Se deben resaltar algunos elementos de la comunicación corporal que el terapeuta debe tener en cuenta para generar empatía y confianza con el consultante en el contexto terapéutico, tales como:

Acciones	Aspectos a mejorar	Posibles significados
 La mirada	mantener el contacto visual (mantener la frente en alto)	Es evidencia de respeto e interés por el otro, y por lo que está comunicando
	Mirada al suelo, y si se usan gafas evitar mirar por encima de estas.	La mirada desviada puede ser tomada como desinterés y mirar por encima de las gafas suele verse como una muestra de crítica y señalamiento.
	Concentrarse en la comunicación con el otro (no detenerse en objetos del ambiente)	Es muestra de interés y posteriormente le va permitir identificar no sólo lo que le consultante le dice verbal, sino que también podrá notar detalles de su expresión corporal.

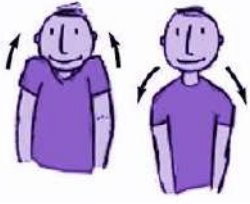




 <p>Uso de objetos</p>	<p>Uso de objetos o distractores (mover objetos, revisar el celular, escribir durante toda la consulta)</p>	<p>Es muestra de desinterés, puede desconcentrar tanto al terapeuta como al consultante, es importante tener en cuenta que escribir durante toda la consulta minimiza el contacto visual (humano), y puede dificultar la creación de un vínculo empático con el consultante.</p>
 <p>Posición de la cabeza, la espalda y los hombros.</p>	<p>Mantener la cabeza y la espalda erguida, mantener los hombros rectos.</p>	<p>Esta postura de la cabeza y la espalda transmiten seguridad y atención y los hombros rectos son muestra de apertura hacia el otro.</p>
 <p>Los gestos.</p>	<p>Cabeza hacia abajo, espalda encorvada y los hombros encogidos.</p>	<p>Esta posición de la cabeza y la espalda pueden transmitir inseguridad al igual que los hombros encogidos, estos últimos pueden también dar muestra de estar cerrado a la conversación.</p>
	<p>Mantener una expresión neutra y tranquila, una sonrisa sencilla (las comisuras de los labios se levantan mucho y se pueden observar los dientes de arriba.)</p>	<p>Esto es muestra de sinceridad, comprensión y transparencia hacia el consultante.</p>
	<p>Expresiones exageradas o de rechazo ante lo que el</p>	<p>Estas expresiones pueden cohibir al consultante,</p>


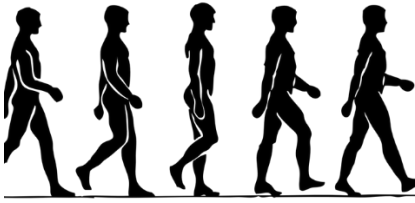



	consultante manifiesta, carcajadas o ceño fruncido.	hacerle sentir señalado, y las risas exageradas o cara fruncida pueden parecer falsas o incómodas.
 <p>Posición de manos y pies.</p>	Las manos visibles (mostrar las palmas de las manos) y los pies dirigidos al consultante.	Mostrar las manos puede producir sensación de confianza y sinceridad, tener los pies dirigidos al consultante es muestra de interés.
	Tener las ocultas o entrelazadas, cruzar los pies o tobillos.	Ocultar las manos puede producir la sensación de ocultar algo, mientras que entrelazarlas es muestra de impaciencia, cruzar los pies o tobillos demuestra una actitud negativa o defensiva.
 <p>Tocarse el rostro.</p>	Mantener en el rostro visible.	Produce confianza en lo que se expresa.
	Tocarse la cara repetidamente (la nariz, los ojos, cuello, orejas)	Esto es signo de inseguridad o de estar mintiendo.

- **Lenguaje corporal del paciente.**

Con respecto al consultante, es importante la lectura de algunos aspectos de su conducta no verbal, que nos permiten acercarnos a ciertas características de éste:

Aspectos a observar	Aspectos a tener en cuenta	Posibles significados
 <p>Los hombros.</p>	Hombros caídos o encogidos.	Pueden sugerir depresión, incapacidad para hacerle frente a los problemas de la vida y/o baja autoestima.
 <p>Postura.</p>	Postura Erguida.	Es señal de seguridad, al igual que el sostener la mirada
 <p>Mirada.</p>	Mirada al suelo.	Puede ser reflexiva o puede ser evasiva.
 <p>Movimientos repetitivos.</p>	Movimientos repetitivos de los pies o de las manos, entrelazar las manos.	Pueden ser muestra de inseguridad o ansiedad.
 <p>Tocarse la cara.</p>	Ocultar la cara, tocarse la nariz, tocarse el cuello, los ojos, titubear, cambiar el tono de voz.	Esto es indicador de estar diciendo mentiras o estar hablando de un tema que para el consultante resulto incómodo.

 <p>La forma en que se sienta.</p>	<p>Sentarse con los pies separados, cruzados, tirados hacia atrás.</p>	<p>Cuando se sientan con los pies separados puede ser muestra de autoridad o rebeldía, los pies cruzados pueden indicar resistencia y los pies hacia atrás inseguridad.</p>
 <p>Ritmos al caminar.</p>	<p>Si camina muy deprisa, caminar con pasos vacilantes.</p>	<p>Caminar deprisa es muestra de una personalidad dinámica; por el contrario, si los pasos son vacilantes puede ser muestra de inseguridad.</p>
 <p>Gestos.</p>	<p>Los gestos de rabia, tristeza, alegría, inconformidad, sorpresa, entre otros.</p>	<p>Es importante que el terapeuta esté atento a las reacciones gestuales del consultante.</p>

- **Elaboración propia. Tomado de Ferrari, 2012.**

## Recomendaciones

El terapeuta debe hacerse consciente de su comunicación no verbal para así generar esa empatía y confianza frente al consultante.

El terapeuta debe saber interpretar de manera adecuada el lenguaje no verbal del consultante, para así tener una comprensión más acertada sobre su personalidad y conducta.

Es muy importante para el terapeuta tener en cuenta la relación que existe entre el lenguaje corporal y el lenguaje verbal, para expresarse adecuadamente y hacer una lectura asertiva de lo que le es comunicado.



## Conclusiones

Tanto el lenguaje verbal y el lenguaje corporal guardan una relación de interdependencia, en la cual las expresiones son un apoyo a lo que decimos, confirmando o contradiciendo lo manifestado por el consultante; además, el lenguaje corporal debe ser leído en contexto y acorde con el lugar según el tipo de interacción en el que se desenvuelven los sujetos. Las expresiones del cuerpo son inevitables, estamos transmitiendo mensajes con nuestro cuerpo permanentemente, éste a su vez suele estar en sintonía con el sujeto, es decir, el cuerpo no miente sobre lo que piensa o siente; tampoco hay que excluir la importancia de la interpretación sobre la expresión corporal, debido a que, es fundamental para que se dé una buena comunicación en la relación terapéutica, permitiendo la empatía en la relación.

Por último, es importante resaltar que hay poca bibliografía en la cual se relacione directamente la comunicación no verbal en la relación terapeuta-paciente.

## Referencias

Sánchez, I. G., Ordás, R. P., & Lluch, Á. C. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos: Nuevas Perspectivas De Educación Física, Deporte Y Recreación*, (23), 19-22.

Ferrari, L. (2012). *Cómo conocer las personas por su lenguaje corporal*. Interlibros

James, Judi (2010) *La biblia del lenguaje corporal : guía práctica para interpretar los gestos y las expresiones de las personas*. Barcelona: Paidós.

Le Chevalier, Bernard; (2007). EL PENSAMIENTO SIN LENGUAJE VERBAL EN EL SER HUMANO. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 61-78.

Elizabeth Corrales Navarro; (2011). EL LENGUAJE NO VERBAL: Un procesos cognitivo superior indispensable para el ser humano, 1-7.

Fernández, M, Et al. (2015) Lenguaje no verbal, 9-18