



**H**ablar en público implica tener algo qué decir y saber cómo decirlo. Existen diversos aspectos que hemos de cuidar para comunicarnos mejor. En esta ocasión revisaremos tres que ejecutamos habitualmente al dar un discurso:

<sup>a</sup>Profesora del Programa de Maestría en Educación Médica, en el Programa de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud, UNAM.

<sup>b</sup>Coordinación de Desarrollo Educativo Evaluación e Innovación Curricular. UNAM. Ciudad de México, México.

<sup>c</sup>Departamento de Biología Celular y Tisular Facultad de Medicina. UNAM. Ciudad de México, México.

\*Correspondencia: Adriana Olvera López.

Correo electrónico: adriana.olvera@sems.gob.mx

Serie *Presenta*, número 5

## Gestos, manierismos y muletillas

Adriana Olvera López<sup>a,b,\*</sup>, Yazmín Alejandra Lara Gutiérrez<sup>a,b</sup>, Teresa I. Fortoul van der Goes<sup>a,c</sup>, Melchor Sánchez Mendiola<sup>a,b</sup>

“Hablar correctamente es una maestría que se adquiere con práctica y dedicación, tan alejada del descuido y la inercia mental, que por mucho interés que se dedique a los detalles de la indumentaria o los modales, cualquiera puede ponerse en evidencia ante el auditorio al acudir a las socorridas muletillas para resolver una encrucijada verbal”.

**María Elena Jiménez Arias**

1. **Gestos:** Son primordialmente movimientos corporales que involucran manos, brazos, hombros y cabeza; se emplean para reforzar el discurso hablado y facilitar la transmisión de significados. Ejecutados con excesiva frecuencia o de forma no pertinente conducen a distracción.
2. **Manierismos:** Son un tipo de gestos no intencionados que son propios de cada persona (tics oculares, de manos, de pies, etc.) que pueden causar distracción y en casos extremos repulsión.
3. **Muletillas:** Son interjecciones que repite una persona dentro de su discurso, y son un hábito, por lo que no es fácil percatarse de ellas. Su excesiva presencia es manifestación de pobreza de vocabulario, nerviosismo e inseguridad<sup>1</sup>.



## Existen dos tipos de gestos: ilustradores y emblemáticos

### Los ilustradores se dividen en seis categorías:

- *Batutas*: Son movimientos que enfatizan una palabra o una frase, son casi cronométricos, como una batuta de director de orquesta.
- *Ideografías*: Movimientos que dibujan un pensamiento o una ruta.
- *Movimientos deícticos*: Señalan una persona o lugar, no pueden entenderse sin contexto.
- *Movimientos espaciales*: Ilustran relaciones espaciales, como por ejemplo marcar la distancia entre dos lugares con manos o dedos.
- *Kinetográfico*: Que representan una acción corporal.
- *Pictográficos*: Que dibujan una imagen de su referente.

**Los emblemáticos** son también conocidos como gestos simbólicos y permiten la comunicación a distancia. Son diferentes entre culturas y se transmiten de generación en generación (sí, no, saludo, gracias, entre otros).

David Matsumoto

**Tabla 1.** Sugerencias para identificar y disminuir el uso de gestos, manierismos y muletillas

Prepara tu presentación	<ul style="list-style-type: none"><li>Identifica cuáles son tus gestos, manierismos y muletillas, y la frecuencia con que están presentes en tu presentación. Puedes videograbarla o solicitar a alguien que te observe cuidadosamente y te realimente.</li><li>Observa a oradores expertos.</li><li>Amplía tu vocabulario mediante la lectura, y emplea nuevas palabras cada vez que converses y presentes.</li><li>Haz pausas, el silencio es útil, reduce la velocidad de tu discurso.</li></ul>
Realimenta	<ul style="list-style-type: none"><li>Percibe la espontaneidad de los gestos del expositor.</li><li>Identifica la presencia de manierismos, muletillas y palabras mal pronunciadas durante la presentación, y su frecuencia de aparición.</li><li>¿Te han llamado demasiado la atención algunos gestos, manierismos o muletillas?</li><li>¿Cómo espectador esos gestos, manierismos o muletillas te ha impedido concentrarte en los contenidos presentados?</li></ul>

### ¿Te gustaría saber más?

#### BIBLIOGRAFÍA

- Jiménez Arias ME. Uso excesivo de muletillas y comodines en las exposiciones científicas orales. MEDISAN. 2015;19(4):541-54.
- Matsumoto D, et al. Nonverbal communication: science and applications. USA: Sage publications; 2013.
- Castrejón L.; Cómo desarrollar la competencia de hablar en público en el alumnado universitario? Aula Abierta. 2011;39(3):31-40.