

Serie Presenta, número 6

## Postura corporal

Adriana Olvera López<sup>a,\*</sup>, Teresa I. Fortoul van der Goes<sup>a,b</sup>

“No se puede ser y no ser algo al mismo tiempo y bajo el mismo aspecto”.

—Aristóteles



La Real Academia Española (RAE) señala que una postura es un “modo en que está puesto alguien o una parte de su cuerpo”, y también es la “actitud que alguien adopta respecto a un asunto”.

La postura forma parte de la comunicación no verbal y ha sido menos estudiada que el resto de elementos (expresión facial, gestos, etc.); ello se debe a que es una manifestación de mayor influencia cultural, lo que impide llegar a consensos en el ámbito académico internacional.

Existe acuerdo respecto a que con ella se transmiten emociones, pero no hay un acuerdo en relación a cuáles. El investigador Paul Ekman encontró que corporalmente se pueden leer seis emociones: felicidad, ira, miedo, tristeza, sorpresa y disgusto; a la par que otros han observado además la manifestación de vergüenza, orgullo y confusión. Por su parte, Matsumoto identificó mensajes de preferencia (gusto o rechazo), orientación (abierta o cerrada) y atención (directa o indirecta).

### UN CUERPO ENTERO TRANSMITE MEJOR QUE UN BUSTO PARLANTE

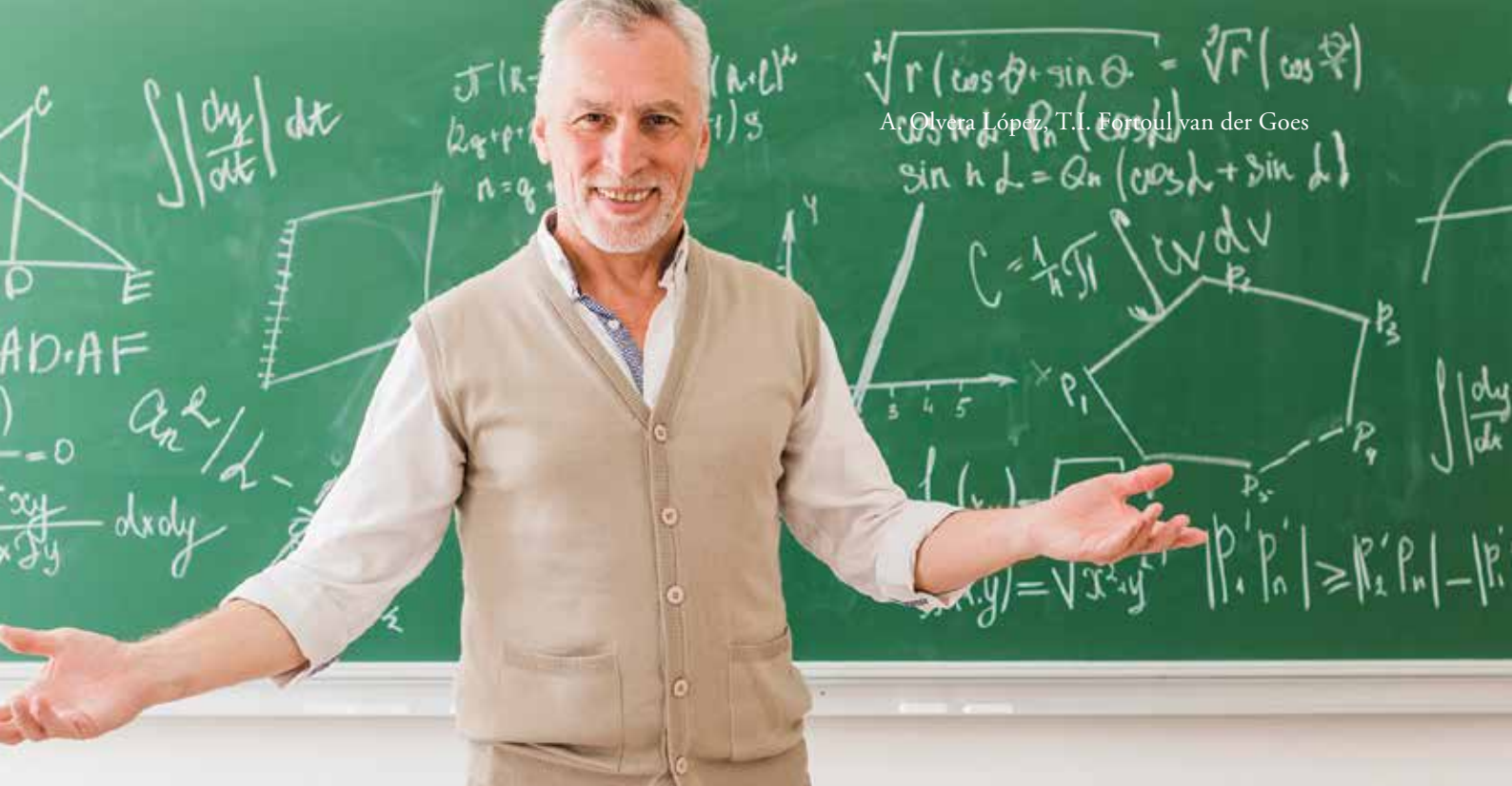
Podemos sentirnos más seguros detrás de una mesa o un atril; sin embargo, eso reduce las posibilidades de comunicación de nuestro cuerpo.

<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>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



“Si estamos de pie delante del auditorio habremos de procurar no hacer un mismo y repetido recorrido de un sitio a otro o de adelante a detrás, como si fuéramos un animal enjaulado. Con eso estaríamos manifestando temor, nerviosismo o falta de seguridad. En general, siempre que podamos será preferible moderar nuestros movimientos, dosificándolos a lo largo de toda la sesión”.

—Obarrio & Masferrer

### NO ES LO MISMO ESTAR DE PIE QUE ANDANDO

Al andar queda más al descubierto el cuerpo, por ello es recomendable permanecer en un mismo sitio o moverse poco en el escenario si aún no se domina el nerviosismo. ●

### ¿Te gustaría saber más?

#### BIBLIOGRAFÍA

- Matsumoto D, et al. Nonverbal communication: science and applications. USA: Sage publications; 2013.
- Obarrio JA, Masferrer A. Expresión oral y proceso de aprendizaje: la importancia de la oratoria en el ámbito universitario. Madrid: Dykinson; 2013. p.p. 83-84.
- Winters AM. Perceptions of Body Posture and Emotion: A question of methodology. The New School Psychology Bulletin. 2005;3(2):35-45.

**Tabla 1.** Sugerencias para mantener una postura corporal que comunique seguridad

<b>Prepara tu presentación</b>	<p>Es mejor estar de pie que sentado. Procura que tus manos estén libres y no apoyes tu cuerpo en la pared o la mesa, esto favorece la espontaneidad.</p> <p>Procura mantener tus plantas en el piso mientras expones.</p> <p>Si tienes suficiente confianza, puedes moverte un poco por el escenario, pero sin distraer mucho al auditorio.</p> <p>Nunca des la espalda.</p> <p>Recuerda que la postura que adopta tu cuerpo revela algo íntimo que no se dice verbalmente, y saberlo es un paso importante para mejorar tu comunicación.</p>
<b>Realímtala</b>	<p>Qué percibes de la postura que adopta el expositor: ¿es vacilante, comunica seguridad? Postura vacilante: que se mueve sin control de un sitio a otro y distrae.</p> <p>Postura que comunica seguridad: permanece de pie con sus dos plantas sobre el piso o bien realiza pocos movimientos que no distraen.</p> <p>Observa si lleva sus manos libres o en sus bolsillos, si apoya su cuerpo en la pared o la mesa.</p>