

Serie *Presenta*, número 6

Postura corporal

Adriana Olvera López^{a,*}, Teresa I. Fortoul van der Goes^{a,b}

“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

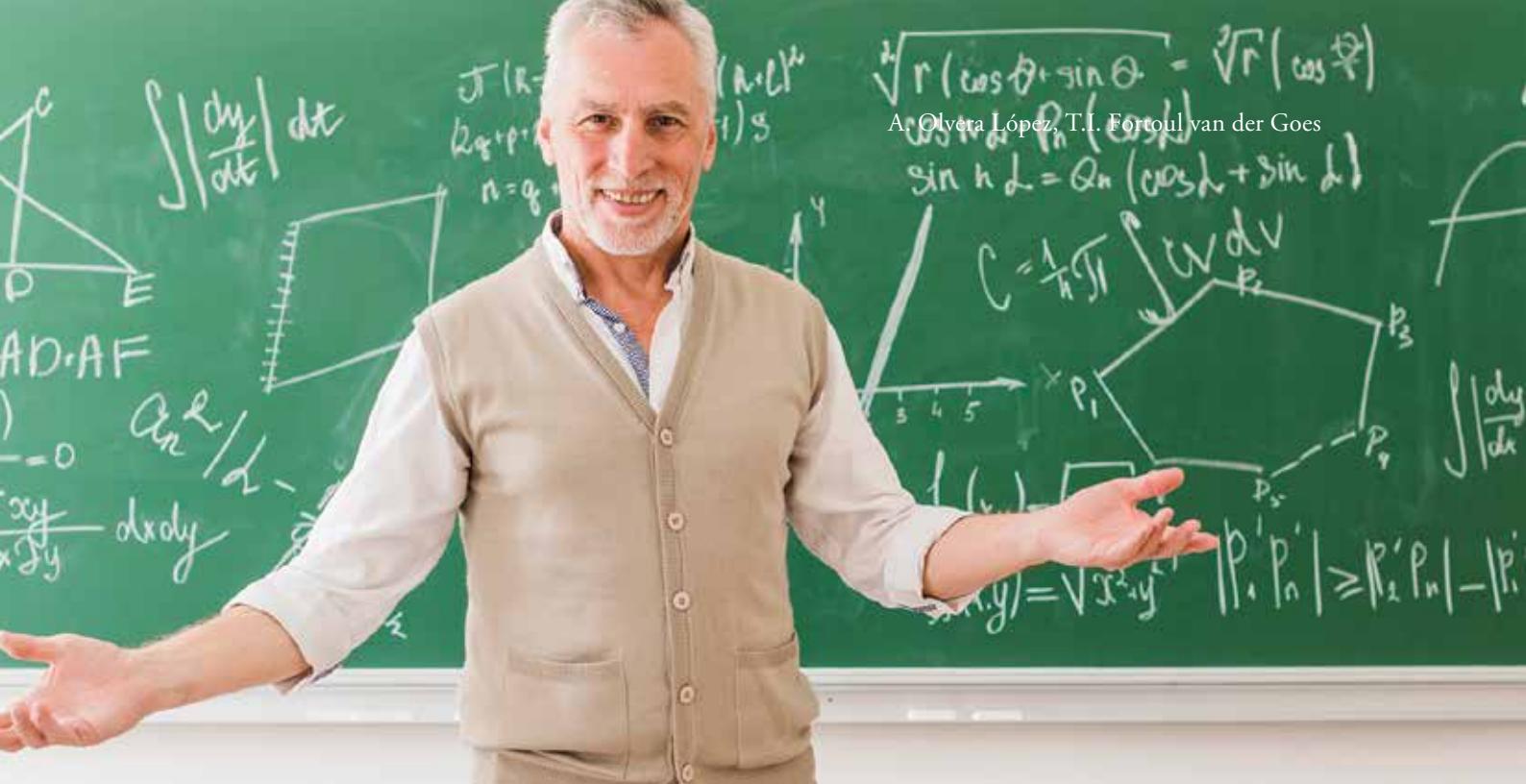
Podemos sentirnos más seguros detrás de una mesa o un atril; sin embargo, eso reduce las posibilidades de comunicación de nuestro cuerpo.

^aProfesora del Programa de Maestría en Educación Médica, en el Programa de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud, UNAM.

^bDepartamento 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

Prepara tu presentación <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. Procura mantener tus plantas en el piso mientras expones. Si tienes suficiente confianza, puedes moverte un poco por el escenario, pero sin distraer mucho al auditorio. Nunca des la espalda. 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>	Realimenta <p>Qué percibes de la postura que adopta el expositor: ¿es facilante, comunica seguridad? Postura facilante: que se mueve sin control de un sitio a otro y distrae. Postura que comunica seguridad: permanece de pie con sus dos plantas sobre el piso o bien realiza pocos movimientos que no distraen. Observa si lleva sus manos libres o en sus bolsillos, si apoya su cuerpo en la pared o la mesa.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------