

## Edda 6

### Posición corporal

La posición corporal y los gestos son parte de la llamada comunicación no verbal y es parte también de la buena imagen del orador. Para tener maestría en este ámbito, es necesario tener mucha práctica. La mirada, el rostro, la posición corporal, las manos las piernas y los pies comunican tanto o más que las palabras.



## Saga 1

### La posición corporal idónea

La postura correcta del cuerpo es necesaria no solo para demostrar dominio de la temática sino también para proyectar bien nuestra voz, es necesario clarificar que el uso de las manos juega un papel muy importante independientemente a que la conferencia se realice en pie o sentado(a).

La posición corporal y la proyección de la voz

Para la buena proyección de la voz, es necesaria una postura natural es decir, cabeza hacia delante y espalda derecha.

#### *Evitar las formas no comunicativas*

Tanto en la posición en pie como en la de sentado, hay que evitar las "formas no comunicativas". Estas son:

- Las formas rígidas: es necesario que el orador muestre vida y que esté en movimiento.
- Las formas derrumbadas: hay que evitar las actitudes laxas y encorvadas, el aspecto indolente y abatido y la falta de entusiasmo no ayudan a la buena comunicación.

#### *Cuidar las manos*

Las manos son necesarias para apoyar nuestra comunicación, emiten gestos que refuerzan lo que decimos, se deben utilizar sutilmente para que no entren en contraposición de lo que se dice y lo que expresa nuestro cuerpo.

### *Reglas para la posición de sentado*

- Sentarse cómodamente, sin recostarse sobre la mesa ni desaparecer tras ella hundiéndose en la silla.
- Mantener siempre los brazos sobre la mesa.
- Si los pies o piernas están a la vista del público, evitar movimientos raros que distraigan la atención.
- Evitar las manos cerradas, los brazos o las piernas cruzadas.

### *Reglas para la posición en pie*

- No permanecer inmóvil cual estatua, hay que moverse con naturalidad.
- No dar nunca la espalda al público mientras se habla, aunque estemos escribiendo en la pizarra.
- En una charla cuyo objetivo sea movilizar a la gente a alguna acción, conviene hablar siempre de pie.
- Controlar los movimientos del cuerpo, desplazarse de vez en cuando.

### *Fuentes consultadas*

*Hablar con tu cuerpo.* Recuperado el 8 de mayo de 2010, de <<http://www.youtube.com/watch?v=AOf4nlMl76k&feature=related>>

*Taller de voz.* Recuperado el 6 de mayo de 2010, de <<http://www.tallerdevoz.com/?cat=20>>

*Técnicas de expresión oral: elementos físicos en la comunicación.* Recuperado el 7 de mayo de 2010, de <<http://www.mailxmail.com/curso-aprenda-hablar-publico/tecnicas-expresion-oral-elementos-fisicos-comunicacion-oral-manos-cuerpo>>